

VOLLKORN-BROTMÄNNCHEN

FÜR BEIKOSTMINIS, DREIKÄSEHOCH,
ABC-SCHÜTZEN UND ARBEITSTIERE



Die passen einfach in jede Brotdose!
Für mehr Abwechslung und Genuss unterwegs.

Zutaten:

300 ml lauwarmes Wasser
1/2 Würfel frische Hefe oder ein Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker oder etwas Honig
450 g Vollkornmehl
1 TL Salz

1 kleine Handvoll Leinsamen
1 kleine Handvoll Sojaflocken



Zubereitung:

Die Hefe in einer Schüssel im lauwarmen Wasser auflösen und den Zucker zugeben. 5 Minuten gehen lassen. Dann Vollkornmehl, Salz und die Saaten/Flocken zufügen und alles gut verkneten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens 45 Minuten gehen lassen.

Den Teig nach dem Gehen nochmal gut durchkneten.

Dann ca. 1/2 cm dick ausrollen und mit einem hübschen Ausstecher formen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10-15 min backen.

Nach dem Abkühlen in einer Papiertüte einfrieren.

Hinweis:

Die Brotmännchen kannst du gefroren in die Brotdose geben, dann sind sie pünktlich zur Pause aufgetaut. Oder du taust sie 5 Minuten im Ofen bei 100 Grad auf.

Es eignet sich natürlich auch jedes andere Ausstechförmchen. Achte nur darauf, dass es nicht zu groß oder klein ist. Eine gute Brotportion sollte mit 3 oder 4 "Plätzchen" erreicht werden.

Lass dein Kind unbedingt beim kneten und ausstechen helfen. Das erhöht die Chance darauf, dass es die Brotmännchen lieben lernt.