

Krosse Focaccia-Brötchen mit mediterranen Kräutern

vegan

Diese leckeren Brötchen, mit dem Ursprung in Italien, bekommen durch die Möhren nochmal ein ganz besonderes Aroma. Man wird nach der krossen Kruste direkt von dem leicht fluffigen Inneren des Brötchens positiv überrascht.

30 Min. Zubereitung + 90 Min. Ruhezeit + 18 Min. Backzeit

Zutaten für 8 Brötchen:

450 g Dinkelmehl Typ 1050

180 g zarte Haferflocken

½ Würfel Hefe

1 TL Ahornsirup

380 ml Wasser

2 Karotten

3 EL Sonnenblumenkerne

5 EL Olivenöl

1 -1 ½ TL Salz

Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Dinkelmehl mit Haferflocken vermengen und eine Mulde formen.

Hefe mit Ahornsirup in Wasser auflösen und in die Mulde geben.

Abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Karotten schälen, fein raspeln und mit den Sonnenblumenkernen, 3 EL Olivenöl, Salz, Kräutern und dem Mehl vermengen.

Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu Fladen formen.

Mit den Fingern mehrere Dellen in den Teig drücken, mit Olivenöl bestreichen und Kräutern und etwas Salz bestreuen.

Die Focaccia-Brötchen für 18 Min. goldbraun backen.

Portionsgröße:

1 Stück etwa 160 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (160 g)
Brennwert	220 kcal	355 kcal
Fett	6,0 g	9,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	1,1 g
Kohlenhydrate	33,0 g	52,8 g
davon Zucker	2,1 g	3,4 g
Ballaststoffe	4,0 g	6,4 g
Eiweiß	7,2 g	11,5 g
Salz	0,8 g	1,3 g
Beta-Glucan	0,6 g	1,0 g