



## Benötigte Zutaten

### Brotringerl

1 kg	Weizenvollkornmehl
3 TL	Salz
2 EL	Brotgewürz
40 g	Germ
60 g	Butter
3/4 l	<b>Premium Alpenmilch lauwarm</b>
	Eier zum Bestreichen
	Salz , Mohn oder Sesam zum Bestreuen

### Karotten-Apfelaufstrich

1	Karotte
1	Apfel (säuerlich)
1 EL	Zitrone
250 g	<b>Premium Topfen</b>
3 EL	<b>Premium Sauerrahm</b>
	Petersilie fein geschnitten

## Brotringe mit Apfel-Karotten-Aufstrich

Eine gesunde Jause

### Anleitung

#### Zubereitung Brotringerl

Aus den Zutaten einen mittelfesten Germteig machen. Diesen lassen Sie rasten, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Daraus formen Sie Weckerl, Kochlöffel in die Mitte stecken und das Weckerl drehen. Mit Ei bestreichen und mit Salz, Mohn oder Sesam bestreuen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Noch ein Tipp von Iris Köck: diese Weckerl lassen sich sehr gut einfrieren.

#### Zubereitung Karotten-Apfelaufstrich

Karotte und säuerlichen Apfel schälen und fein raspeln, mit Zitronensaft beträufeln.

Den Topfen und den Sauerrahm verrühren und mit fein geschnittener Petersilie, den Karotten- und Apfelraspeln verrühren. Mit etwas Salz abschmecken.



Ein Rezept vom  
ORF Fernsehgarten