



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.

Benötigte Zutaten

Brotringerl

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

Karotten-Apfelaufstrich

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

ORF S



FERNSEHGARTEN

Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten