

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Rosinenbrötchen

### mit ölfreiem Hefeteig



**Schwierigkeitsgrad: Einfach**

Sabine Lippertz  
Hasenbergstraße 5  
53902 Bad Münstereifel  
c./o.Lebenshof Auenland

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>  
[instagram: enjoy\\_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright © All Rights Reserved



### **Zutaten: für ca. 8-12 Brötchen**

- 500 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 Päckch. Trockenhefe
- 1 Pr. Salz
- 1 Zitronenabrieb (von ½ Bio-Zitrone)
- 2 El Cashewmus
- 200 – 300 ml Hafermilch (das variiert in Abhängigkeit vom Mehl)
- Ahornsirup nach Geschmack
- Rosinen und Haselnussstückchen – nach Geschmack zufügen

### **Zubereitung**

- Mehl, Hefe und Salz in einer ausreichend großen Schüssel vermengen – mit einem Schneebesen
- Zitronenabrieb unterziehen
- In der Mitte eine Mulde bilden
- Hafermilch, Cashewmus und Ahornsirup verrühren und in die Mulde geben, mit einem Schneebesen oder Löffel verrühren und von Hand zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Für ca. 30 – 45 Minuten in einem Dampfgarer oder in einem Backofen bei leicht geöffneter Backofentüre (z.B. Holzlöffel einklemmen) bei 50 °C und einer Wasserschale– gehen lassen.
- Nach Geschmack Rosinen und gehackte Haselnüsse zugeben.
- Noch einmal kurz durchkneten und mit mehlbestäubten Händen 8-12 Kugeln formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 170 C – ca. 20 Minuten backen

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------

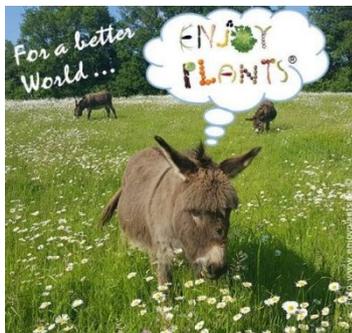


**Extra Tipp:**

Ihr könnt den Teig auch super vorbereiten, Brötchen formen, in den Kühlschrank geben (unbedingt abdecken) und am nächsten Tag backen

Nach verschiedenen Tests hat sich bei mir bewährt, die Brötchen direkt zu backen ohne sie nach dem Formen noch einmal mal gehen zu lassen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------