

Gesundheitstreff EULE



Butterhörnchen

500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
150 ml lauwarmes Wasser
100 g Sahne
½ Würfel Biohefe
50 g Honig
75 g weiche Butter
1 TL Salz

Hefeteig herstellen und zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.
Bei 1 Würfel Hefe kann die Gehzeit verkürzt werden.

Nach der Gehzeit nochmal kurz durchkneten und in zwei Kugeln (je ca. 450 g) teilen. Rund ausrollen und mit einem Teigrädchen wie ein Kuchenstück in 8 Teile ausrädeln. Diese Achtel vom Rand her locker aufrollen und in Hörnchen geformt aufs Backblech setzen. Ergibt also insgesamt 16 Stück.

Nochmals 30 Minuten gehen lassen, nach Geschmack mit Ei oder Sahne bepinseln und ca. 20 Minuten bei 180° backen.

Die Hörnchen lassen sich hervorragend einfrieren. Kurz im Backofen aufgebacken, schmecken sie wieder wie frisch.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com