

Gesundheitstreff EULE



Sahne-Hörnchen

aus: Heft Gesundheitsberater 2/2004

Zutaten:

600 g Weizen, frisch gemahlen
1 Würfel Biohefe
ca. 200 ml Sahne-Wasser-Gemisch

Hefe im Sahne-Wasser-Gemisch in Mehlmulde auflösen und 15 Min. gehen lassen. Danach

200 g Schmand zugeben sowie
4 EL Oliven-Öl (kaltgepresst, nicht raffiniert)
1 EL Honig
1 TL Vollmeersalz (nicht jodiert, nicht fluoridiert)

Mit allen Zutaten einen glatten Teig kneten. 30 Minuten gehen lassen.

Danach Teig nochmals kneten und jeweils die Hälfte zu Tortenbodengröße rund ausrollen.

Wie Tortenstücke jedes Teil in 8 Teile schneiden und von außen nach innen aufrollen.

Auf ein gefettetes Blech legen und nochmals 30-45 Minuten gehen lassen!

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. bei 220 Grad backen.