

Zucchinibrötchen

Dieses Brot eignet sich sehr gut für die Schuljause, da es energiegeladig und eiweißreich ist. Gemeinsam mit einer Frucht gegessen ist die Jause ausgewogen und komplett.

Für ca. 12 Brötchen

- 230 g Weizenmehl
- 230 g Weizenvollkornmehl
- 1 Packung Backpulver
- 1 TL Salz
- 60 ml natives Rapsöl
oder Olivenöl Extra Vergine
- 1 Zucchini (ca. 100 – 150 g)
- 2 Eier aus biologischer Freilandhaltung
- 4 EL Parmesankäse gerieben
- 130 ml Bio-Milch



So wird's gemacht:

- Den Backofen auf 190 °C vorheizen und auf ein Blech grobes Maismehl streuen
- Zucchini waschen und fein raspeln
- Mehl und Vollkornmehl in eine Schüssel geben
- Backpulver, Salz mit dem Mehl mischen
- Das Öl auf das Mehl geben und mit den Händen zu einer bröseligen Masse kneten
- Eier, mit Parmesan und Milch verrühren
- Eiermischung auf das Mehl geben, Zucchini auf das Mehl geben
- Alles mit den Händen gut verkneten
- Mit den Händen kleine Kugeln formen und auf das Blech geben
- Mit dem Messer auf den Kugeln einschneiden
- Die Brötchen für 25-30 Minuten backen bis sie braun sind

Zubereitungstipp: die Brötchen schmecken auch sehr lecker mit geraspelten Karotten

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte von biologischer Landwirtschaft und aus naher Herkunft