

Chia-Karotten-Brötchen



Diese fluffigen Brötchen mit Chia-Samen und geriebenen Karotten sind der Hit am Frühstückstisch. Frisch gebacken, verströmen sie ihren herrlichen Duft durchs ganze Haus.

Brot beim Bäcker holen kann jeder. Wir zeigen euch heute, wie ihr eure Brunchgäste mit Selbstgebackenem verwöhnen könnt. Die Brötchen sind so einfach in der Zubereitung, dass sogar die Kinder mithelfen können. Neben den Chia-Samen landet mit geraffelten Rüebli auch ein beliebtes Gemüse im Teig. So wird das Frühstücksgebäck supersaftig!

Chiasamen gelten als sogenanntes Superfood und können aufgrund ihrer Geschmacksneutralität sowohl für süßes als auch für pikantes Gebäck verwendet werden. Wir geben die schwarzen Kügelchen von [enerBio](#) nicht nur in den Teig, sondern auch als knusprige Zugabe obendrauf.

- 2½ TL Trockenhefe
- 220 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Honig
- 500 g Ruchmehl
- 100 g Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- 2½ TL Salz
- 2 TL Chia-Samen
- 3 EL Karotte, fein geraffelt
- Etwas Öl für die Schüssel
- Etwas lauwarmes Wasser zum Befeuchten des Teigs
- Chia-Samen (circa 60 g)

1. Hefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Honig in der Rührschüssel der Küchenmaschine auflösen.
2. Mehl und Joghurt hinzufügen und mit dem Knethaken 2 Minuten bearbeiten. Danach die restlichen Zutaten dazugeben.
3. Den Teig circa 4 Minuten weiterkneten, bis er glatt ist. Danach aus der Rührschüssel nehmen und nochmals 2 Minuten von Hand durchkneten; dabei den Teig immer wieder langziehen.
4. Den Teig in eine eingölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken und an einem warmen Ort während 1 Stunde gehen lassen.
5. Aus dem Teig eine längliche Wurst formen und in 10 gleich grosse Stücke teilen; danach diese zu Kugeln formen.
6. Teigoberseiten in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser tunken, dann die Chia-Samen darüberstreuen.
7. Die Brötchen nochmals auf einem mit Backpapier belegten Backblech 20 Minuten gehen lassen. Währenddessen den

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8. Chia-Brötchen 20 Minuten backen und danach vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungsdauer: ca. 2 Stunden 15 Minuten (inkl. Ruhezeit)

Das Rezept funktioniert natürlich auch ohne Küchenmaschine. Wer von Hand arbeitet, sollte einfach etwas mehr Zeit für die Zubereitung einrechnen.