

Rosinenbrötchen

Für 10 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Backzeit: ca. 15 Minuten

ca. 290 kcal • 7g Fett • 47g Kohlenhydrate • 18%

Zutaten

150g Rosinen

2 EL Rum

200g Weizenvollkornmehl

300g Weizenmehl Type 1050

1 Päckchen Trockenhefe

¼ l lauwarme Milch, 1,5% F.

75g zerlassene Margarine

1 ½ - 2 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

1. Die Rosinen waschen und in Rum einlegen. Alle anderen Zutaten mit miteinander vermischen. Milch und Margarine hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwa 10 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist. Zuletzt die Rosinen einarbeiten.
3. Den Teig in eine Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
4. Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann in 10 gleich große Portionen teilen und diese zu Kugeln formen. Die Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und etwas platt drücken. Nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Rosinenbrötchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Die Rosinenbrötchen kann man mit Quark und Marmelade bestreichen und zum Frühstück essen, ebenso kann man sie gut ins Büro mitnehmen.

Achtung! Rosinenbrötchen vom Bäcker sind nicht in jedem Fall LowFett 30! In vielen Hefeteigen wird Butter oder Margarine eingearbeitet – das Ergebnis: zu fett. Fragen Sie Ihrem Bäcker notfalls ein Loch in den Bauch, ob da WIRKLICH kein Fett drin ist!