

sister
MAG



REZEPT



REZEPTTITEL

Erdbeer-Reismilch-Scones

FÜR

6 große Scones

AUS DEM FEATURE

Zuckerfrei: Clean Treats

KONTRIBUTOR

Fructopia
www.fructopia.de

SISTERMAG
N°24

ZUTATEN

1 Hand voll Erdbeeren

1 EL Kokosblütenzucker

300 g Dinkelmehl Type 1030

1 TL Weinstein Backpulver

1/4 Teelöffel Himalaya-Salz

80 g kalte Butter

130 ml ungesüßte Reismilch von
Alpro

50 ml Reissirup

1/2 TL gemahlene Vanille

Kokosblütenzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

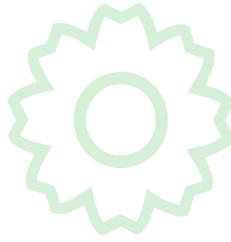
1. Heize den Ofen auf 220° C Ober- und Unterhitze vor
2. Die Erdbeeren in Würfel schneiden und mit dem Kokosblütenzucker in einer Schale vermengen. 5 Minuten stehen lassen.
3. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Durch das sieben wird alles schön flockig. Backpulver und Salz dazu geben und mit einem Holzlöffel vermengen.
4. Butter in Würfel schneiden und sanft mit den Händen in das Mehl kneten. Du musst nicht alles perfekt einarbeiten. Es sollten am Ende Erbsengroße Butterstücke erkennbar bleiben.
5. Reismilch, Reissirup und Vanille vermengen und mit einem Holzlöffel sanft in die Mehlmischung rühren. Nicht zu viel mixen, der Teig darf an diesem Punkt auch ruhig noch etwas kleben. Mit bemehlten Händen den Teig auf



FORTSETZUNG

ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zu einem flachen Rechteck formen. Mit einem scharfen Messer in Dreiecke schneiden.

6. Die Scones etwas auf dem Blech verteilen und mit etwas Kokosblütenzucker bestreuen. Das sorgt für eine schöne Kruste.
7. Scones für 15-18 Minuten goldbraun backen bis der Teig innen nicht mehr klebt. Nach der Hälfte der Zeit das Blech einmal drehen.



sister
MAG



REZEPT



REZEPTTITEL

Fluffige Dinkel Burger Buns

FÜR

6 kleine Burger Brötchen

AUS DEM FEATURE

Zuckerfrei: Clean Treats

KONTRIBUTOR

Fructopia
www.fructopia.de

SISTERMAG
N°24

ZUTATEN

10 g Frischhefe

75 ml ungesüßte Sojamilch von
Alpro

130 g Dinkelmehl Type 630

100 g Dinkelmehl Type 1050

50 ml Olivenöl oder weiche Butter

2 EL Kokosblütenzucker

1 Ei

1 Prise Salz

etwas Wasser zum Bestreichen

2 TL Sesam

Butter oder Sojastreich

ZUBEREITUNG

1. Hefe und Sojamilch in einer kleinen Schale miteinander verrühren und 5 Minuten stehen lassen.
2. Mehl in eine Schüssel sieben. Olivenöl, Kokosblütenzucker, Ei und Salz dazugeben und verrühren. Nach und nach die Hefemischung dazugeben und mit der Küchenmaschine 8-10 Minuten kneten, bis der Teig sich von der Schüssel löst. (Dinkelmehl muss länger geknetet werden, bis das Gluten aktiviert wird und die Brötchen schön aufgehen). Den Teig abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit der Faust flachboxen und in 6 Teile schneiden. Die Teiglinge mit leicht bemehlten und hohlen Händen zu Kugeln formen. Dabei aber nicht kneten und möglichst wenig Mehl verwenden, damit die Brötchen



FORTSETZUNG

schön fluffig werden. Die Brötchen mit Frischhaltefolie abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Für 10-12 Minuten goldbraun backen, dabei das Blech zwischendurch einmal drehen. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit etwas Butter oder Sojastreich bepinseln und mit einem Tuch abdecken, damit die Brötchen keine harte Kruste bekommen.