

Müslibrötchen mit Datteln, Nüssen und Äpfeln

Wer morgens gerne Müsli isst, aber auf sein Brötchen nicht verzichten möchte, sollte sich dieses Rezept merken: Müslibrötchen mit Datteln, Nüssen und Äpfeln sind einfach lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,9 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

140 g	Wasser
150 g	Milch
100 g	Haferflocken
20 g	Honig
50 g	Walnüsse
50 g	Datteln (getrocknete)
150 g	Äpfel
50 g	Wasser (zum Auflösen der Hefe)
15 g	Frischhefe
380 g	Weizenmehl
10 g	Salz
1 Stk.	Ei (zum Bestreichen)
1 Handvoll	Haferflocken (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für die Müslibrötchen mit Datteln, Nüssen und Äpfeln zunächst Wasser, Milch, Haferflocken und Honig verrühren und dieses Gemisch ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dann grob hacken. Datteln klein schneiden.

3. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und (mit Schale) in kleine Würfel schneiden. Mit den Walnüssen und den Datteln vermengen.
4. Hefe in Wasser auflösen und mit Mehl und Salz vermischen. Zu der Haferflocken-Mischung geben und alles gründlich verkneten, bis sich der Teig komplett von der Schüssel löst.
5. Eine Schüssel mit Öl einpinseln. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einem Rechteck ausrollen. Etwa ein Drittel der Apfel-Dattel-Nuss-Mischung darauf verteilen.
6. Den Teig zusammenklappen, die Hälfte der Apfel-Mischung darauf geben, wieder zusammenfalten und dieses Vorgehen noch einmal wiederholen. Den Teig in die geölte Schüssel legen und darin ca. 1 Stunde gehen lassen.
7. Anschließend den Teig in Teiglinge zu je 100 Gramm teilen und diese zu runden Brötchen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen darauf setzen.
8. Das Ei verquirlen und die Brötchen damit einpinseln. Mit den Haferflocken bestreuen. Locker mit einem Küchentuch zudecken und weitere 30 Minuten rasten lassen.
9. Währenddessen den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Brötchen ca. 15 Minuten im Ofen backen. Backpapier entfernen und ohne das Papier nochmal 5 Minuten backen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Am besten schmecken die Müslibrötchen mit Datteln, Nüssen und Äpfeln dünn mit Butter bestrichen.