

## **Brötchen & Olivenbrötchen**

### **Selbstgemachte Brötchen mit Biss und Geschmack**



**Nichts geht über ein frisch duftendes, knackiges Frühstücksbrötchen.**

Da kann niemand ernsthaft widerstehen.

Wenn Sie sich obendrauf noch einen unserer schmackhaften Brotaufstriche gönnen – dann ist der Start in den Tag mehr als perfekt.

(Brotaufstriche s. Kochbuch Seitenende)

## Zutaten Brötchen & Olivenbrötchen Rezept

- 40 g Hefe
- 100 ml Sojamilch
- 1 kg Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- 300 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Schwarze Oliven
- 100 g Grüne Oliven
- Öl zum Bepinseln

Wer keine Oliven in Brötchen mag, der lässt sie ganz einfach weg und hat damit ein einfaches Frühstücksbrötchen.

## Zubereitung Brötchen / Olivenbrötchen

1.

Hefe in der warmen Sojamilch auflösen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser, Olivenöl

und aufgelöste Hefe zugeben, leicht mischen.

2.

Oliven entsteinen und hacken, danach unter den Teig mischen. Den Teig gut durchkneten und zum Schluss zu einer Kugel formen.

3.

Teig an einem warmen Ort in der Schüssel unter einem feuchten Tuch 1 bis 2 Stunden aufgehen lassen.

4.

Teig in Stücke teilen und kleine Brötchen formen.

5.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Brötchen mit Olivenöl bepinseln. Bei 200 Grad ca. 15 bis 25 Minuten backen.

- Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, sodass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

**Guten Appetit wünschen Ihnen**

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,  
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

### **Quellen und Bildrechte:**

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

**Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!**

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen

Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter [info@mein-garten-ratgeber.de](mailto:info@mein-garten-ratgeber.de)

## Weitere Rezepte für leckere...

- 

[Gerichte](#)

- 

[Getränke](#)

- 

[Desserts](#)

- 

[Gebäck & Kuchen](#)

- 

[Marmeladen](#)

- 

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)