

Spinatbrötchen



Zutaten für 20 Brötchen:

250 ml Kefir
150 ml Öl
350 g Dinkel- oder Weizenmehl
1 Pck. Backpulver
100 g frischer Blattspinat
2 bis 3 Eier (je nach Größe)
80 g gehobelten Parmesan
optional 1 EL Tomaten-Butter-Gewürz
(von Violas', alternativ Tomatenflocken)

Zubereitung:

Zunächst Mehl, Backpulver, Kefir, Öl und Eier in einer Schüssel mit einem Löffel verrühren, Gewürz und Parmesan dazugeben. Frischen Blattspinat waschen und trocken schütteln. Mit der Masse gut verrühren.

Mithilfe von zwei Löffeln Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech formen. Der Teig darf feucht sein, so werden die Brötchen schön saftig. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen.

Tipp:

Statt Spinat Lauch verwenden, statt Kefir Joghurt. Einfaches und schnelles Rezept, bei dem auch Kinder gut mithelfen können.

Rezept und Foto: Conny Kingma