

## Fitnessbrötchen gebacken auf dem Zauberstein von Pampered Chef



### Zutaten:

- 160 g Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Hefewürfel
- 20 g Butter
- 100 g Joghurt (ich hatte Schmand im Haus)
  - 350 g Dinkelmehl Type 630
  - 100 g Weizenvollkornmehl
  - 2 TL Salz
- 2 TL Backmalz (ich hatte dunkles Roggenmalz im Haus)
  - Körnermischung

### Zubereitung:

- Wasser, Joghurt, Zucker und die Hefe in den Mixtopf geben und 2 Minuten/37°/Stufe 2 erwärmen
- Restliche Zutaten bis auf die Körner dazugeben und 3 Minuten/Knetstufe kneten lassen
  - Den Teigling im Mixtopf 20 Minuten gehen lassen
  - Den Teig 10 x Falten und rund ausrollen und den Teig achteln
- Nun die Stücke in Wasser eintunken und danach in der Körnermischung wälzen
  - Nochmals für 20 Minuten zugedeckt gehen lassen
- Dein Backofen ist auf 230° Ober-/Unterhitze vorgeheizt/Rost/unterstes Einschubfach für ca. 20 Minuten backen.
  - bleibe auf Augenkontakt, da jeder Backofen ein anderes Ergebnis liefert.

**Martina Ziehl mit Pampered Chef**

**Fachberatung mit Onlineshop: [ziehl.shop-pamperedchef.de](http://ziehl.shop-pamperedchef.de)**