



Disney  
MACH MIT!

## Leckere Müslibrötchen

**Volle Power mit vollem Geschmack! Diese leckeren und gesunden Teilchen liefern Schleckermäulern Energie für einen Tag voller Spaß und Bewegung.**

### Zutaten (für 12 Stück)

500 g	Roggen- oder Dinkelmehl
1 EL	Salz
½ Würfel	frische Hefe
1 EL	Zucker
350 ml	Wasser
100 g	Rosinen
100 g	Aprikosen, getrocknet
50 g	Nüsse deiner Wahl
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
etwas	Wasser zum Bepinseln
80 g	Haferflocken

Gesamtzeit: 105 Min.

Vorbereitungszeit: 90 Min.

Zubereitungszeit: 15 Min.



### Und so geht's:

1. Schneide die getrockneten Aprikosen grob klein. Wähle deine Lieblings-Nüsse (Cashews, Mandeln, Pekan-, Hasel- oder Walnüsse, Allergiker lassen sie einfach weg) und hacke sie klein.
2. Wiege das Mehl in einer Schüssel ab und forme mit den Fingern eine kleine Mulde. Gib die zerbröckelte Hefe hinein und streue den Zucker darüber. 100 ml lauwarmes (das ist wichtig, sonst geht die Hefe nicht auf!) Wasser abmessen und in die Mulde gießen. Mit einer Gabel nun vorsichtig die Hefe mit dem Zucker, dem Wasser und etwas von dem Mehl vermengen und die Mischung 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.
3. Wenn der Vorteig schön aufgegangen ist, gibst du das Salz und das restliche lauwarme Wasser dazu. Die Zutaten schön miteinander zu einem geschmeidigen, nicht klebrigen Teig verkneten. Zuletzt kommen die Nüsse und das Trockenobst dazu (je nach Lust und Laune kannst du auch nur Rosinen oder nur Aprikosen verwenden). Alles noch einmal gut verkneten und den Teig nun abgedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Nach der Ruhepause den aufgegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen durchkneten – das weckt ihn auf! Teile den Teig in 12 Portionen und forme deine Brötchen daraus. Benetze die Teiglinge mit etwas Wasser, wälze sie in den Haferflocken (Mohn oder Sonnenblumenkerne schmecken auch!) und lege die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Noch einmal dürfen die Teiglinge jetzt für eine halbe Stunde „chillen“.
5. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Backe dann die Brötchen für ca. 12–15 Min. Tipp: Stelle zusätzlich eine feuerfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen, das gibt eine knackige Kruste!
6. Wenn die Brötchen eine Kruste haben und beim Draufklopfen hohl klingen, sind sie durchgebacken.

Etwas abkühlen lassen und dann: reinbeißen und genießen!