

Rezept: Süße Brötchen mit Früchten

Von Bärbel Wulfert aus Lüdinghausen

Bärbel Wulfert ist ein echter Naturmensch und geht völlig in ihrer Arbeit beim Biologischen Zentrum in Lüdinghausen auf. Dort kümmert sie sich nicht nur um den Anbau von Pflanzen und Bäumen, sondern bringt auch vielen Gruppen die Natur nahe. Besonders engagiert sie sich für Kinder. Ob durchs Gebüsch klettern, im Klutensee keschern oder mit Insektenfunden experimentieren – auf spielerische Weise bringt sie den Kindern wichtige Botschaften bei, nämlich, wie wichtig es ist, auf die Natur und Umwelt zu achten. Übrigens auch kulinarisch, die süßen Brötchen sind dafür ein gutes Beispiel, denn sie sind gespickt mit Früchten aus dem eigenen Garten.

Zutaten:

250 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt
1 großer Apfel (wahlweise auch Quitte oder Birne)
30 g Zucker
20 ml Hafermilch
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zunächst Apfel, Birne oder Quitte schälen und raspeln. Anschließend werden Mehl mit Backpulver, Salz und Zimt vermischt und mit den Obstraspeln zusammengerührt. In einer weiteren Schüssel werden nun die übrigen Zutaten vermischt und danach mit der Mehlmixtur vermengt. Alles will nun gut durchgerührt und anschließend verknetet werden. Jetzt können nach Belieben Brötchen geformt werden. Diese kommen auf einem Backblech für 15 Minuten in den auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofen.

Guten Appetit!