

Joghurthörnchen

Zutaten | 16 Stück

500 g	Dinkelvollkornmehl
11 g	Frischhefe
1	Ei
40 g	Butter
300 g	Naturjoghurt
1 TL	Salz

Zubereitungszeit: 20 Min., Ruhezeit: 30 Min., Backzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Mehl, Ei, Salz und Hefe in eine Schüssel geben.
- Die Butter mit dem Joghurt leicht erwärmen, zu den anderen Zutaten geben und ca. 10 Minuten kneten.
- Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Teig halbieren und ca. 3 mm stark rund ausrollen.
- Die Teigplatte achteln (wie Tortenstücke) und jedes Stück von der breiten Seite her aufrollen.
- Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.
- Die Teiglinge mit Wasser besprühen oder mit Dampfstoß backen.
- 12-15 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Die Hörnchen vor dem Zusammenrollen mit Schinken, Saaten, Zwiebeln, Speck oder Frischkäse belegen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 57,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
150 kcal	4,26 g	23,7 g	5,39 g	29,2 mg