



**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Backrezepte Frühstück Jausenrezepte  
Vegetarisch

.....

**Saison:** Frühling Sommer

.....

**Für:**

.....

**Verfasst von:** Lungauer Kochwerk

.....

**Zutaten**

.....  
2  
HANDVOLL Brennesselblätter

.....

100 G           Einkornvollmehl

.....

250 G           Dinkelmehl

.....

3 EL            Öl

.....

200 ML         Buttermilch

.....

15 G            frische Germ

.....

1 TL            Salz

---

etwas Zucker

---

## **Zubereitung**

1. Buttermilch erwärmen und mit den Brennnesselblättern pürieren und mit den restlichen Zutaten verkneten - ca. 45 Minuten rasten lassen.
2. 12 Kugeln formen und einen Kranz formen.
3. Mit Öl bestreichen und jede Kugel mit einem Brennnesselblatt belegen.
4. Im vorgeheizten (ca. 200 Grad) 20 Minuten backen.

Bringe Abwechslung in dein Frühstück oder eine Jause!