



Dinkelbrötchen mit Mango-Ingwer-Chutney

ideal zum Oster-Frühstück

Zubereitung

1. Datteln entsteinen und mit den Walnüssen hacken. Mit Mehl, Hefe, lauwarmer Buttermilch, Butter, Eiern und 4 EL Ahornsirup erst mit den Knethaken eines Handrührgeräts, danach mit den Händen zu einem Teig kneten. 30 – 60 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
2. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mango schälen, vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Die Zitrone auspressen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Mango und Ingwer ca. 5 Minuten darin andünsten mit Zitronensaft ablöschen. Mandel und 2 EL Ahornsirup unterrühren. Auskühlen lassen.
3. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und 12 Brötchen daraus formen. Leicht befeuchten und mit Haferflocken bestreuen. Auf einem Backblech nochmals 10 Minuten gehen lassen. Ca. 15 Minuten backen und auskühlen lassen. Zusammen mit dem Mango-Ingwer-Chutney servieren.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 12 Stück)

Naturata Zutaten

- 50 g Datteln mit Stein, Deglet Nour, getrocknet
- 50 g Walnussbruch
- 6 EL Ahornsirup Grad C, kräftig
- 1 TL Hanföl nativ

Weitere Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 250 ml Buttermilch
- 20 g Butter
- 2 Eier
- 100 g Mandeln
- 40 g Haferflocken
- 1 Mango
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- ½ Zitrone