

Schnelle Schokowecken mit Dinkelvollkornmehl (vegan)



Wer

hier regelmäßig vorbei liest, hat sicher mittlerweile gemerkt, dass ich gerne mal mit Vollkornmehl backe. Am liebsten mag ich es frisch gemahlen mit meiner eigenen Mühle. Ich finde, Vollkornmehl hat einfach viel mehr Charakter, schmeckt herrlich nussig und dass es gesünder ist, mehr Ballaststoffe und so weiter enthält, ist ja eh klar. Wer sich mit Vollkorng Gebäck (noch?) nicht anfreunden kann, der sei beruhigt: Dieses Rezept ist eine Abwandlung meiner [Neujahrsschweine aus veganem „Quark-Öl-Teig“](#) und funktioniert auch mit Weißmehl einwandfrei.



Schokobrötchen geisterten schon eine Weile in meinem Kopf herum, denn sie gehören zu der Sorte Gebäck, die ich eigentlich immer verschlingen kann, wenn sich die Gelegenheit

ergibt. Fluffiger Hefeteig mit dunklen Schokostückchen – einfach herrlich finde ich das!

Andererseits fand ich simplen Hefeteig zu langweilig, das kennt man ja schon und der Zeitaufwand war mir außerdem zu groß (es wartet ja zurzeit immer noch ein Kochbuch auf mich, das übersetzt werden will). Also war ein Quark-Öl-Teig das Rezept der Wahl und da ich meinen Quark weggefrühstückt hatte, wurde Naschkaters Soyade gemopst.

Die Schokowecken waren super fix im Ofen und genauso fix vernascht. Vorsicht! Absolute Suchtgefahr!

Als ich eben die Fotos bearbeitet habe, schaute mir Naschkater über die Schulter und quengelte. Ich sollte das Rezept doch gleich noch mal backen. Sei ja schon zwei Tage her...



Für ca. 12 Stück:
500 g Dinkelvollkornmehl
20 g Backpulver

1 Prise Salz
300 g Sojagurt
140 g Zucker
100 g Öl (geschmacksneutral/Rapsöl, Kokosfett oder weiche
Margarine)
80 g grob gehackte Zartbitterschokolade
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom und Zimt
1 Schuss Amaretto

Sojagurt, Salz, Zucker, Amaretto und Öl in eine Schüssel wiegen und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und der gehackten Schokolade vermischen, darüber geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Amaretto zugeben, klebt der Teig dagegen zu sehr, kann man noch etwas Mehl unterkneten beim Formen der Brötchen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Aus dem Teig einen dicken Strang rollen und in 12 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Brötchen rollen, mit etwas Abstand aufs Blech setzen und nach Belieben kreuzweise einschneiden.

Ca. 30 Minuten backen, bis die Brötchen etwas Farbe bekommen.
Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

Süßer Duft gegen Herbst- Nebel- Blues: Knusprige Schokobrötchen



Jetzt sind sie da, diese Herbsttage, an denen die Wolken so tief hängen, dass man die Landschaft nicht mehr richtig sieht. Die feuchte Luft riecht nach Laub und sterbendem Sommer. An solchen Tagen geht man vorsichtshalber nur mit Regenmantel aus dem Haus – oder lieber gar nicht. An solchen Tagen verbringt man die Zeit nämlich am besten in der Küche, brüht sich eine Kanne ostfriesischen Schietwetter-Tee auf und heizt die Wohnung mit süß- duftender Backofenluft.



Und

was backt man? An solchen Tagen braucht man Schokolade! Und knusprig soll es sein

Also gibt es knusprige Schokoladenbrötchen, die man zum Tee knabbern kann und die – sofern noch vorhanden – am nächsten Morgen beim Frühstück einen weiteren Tag verschönern und einen vor einem Herbst- Blues bewahren.



Hier

das Rezept. Man kann natürlich auch andere Zutaten nehmen, wie Rosinen oder gehackte Nüsse oder auch nur herbstliche oder weihnachtliche Gewürze...

Für 10 – 15 Stück:
500 g Mehl

1 Päckchen Backpulver
½ Ei
100 g Butter
200 ml Buttermilch
10 EL Zucker
½ TL Zimt
1 Prise Salz
100 g Schokolade, gehackt
Milch zum Bestreichen

Die trockenen Zutaten gut mischen. Dann mit Butter, Buttermilch und dem halben Ei (*das Ei verquirlen und die Hälfte abnehmen, man kann die andere Hälfte auch statt Milch zum Bestreichen nehmen*) zu einem Teig rühren.

Zum Schluss die Schokostückchen unterkneten.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Eine Rolle formen und in 10- 15 Stücke teilen, je nach dem ob man kleinere oder größere Brötchen haben möchte.

Die Stücke rund formen, aufs Blech legen, mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und mit Milch bepinseln.

Etwa 20- 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Bei Unsicherheit, ob sie gut sind, die Stäbchenprobe machen. [nurkochen]



Womit vertreibt ihr euch den Herbstblues? Oder wartet ihr einfach

ab, bis wieder Tage kommen wie heute, wo nach anfänglichem
Morgennebel die Sonne einen goldenen Oktobertag zaubert?

Wie auch immer – kommt gut und vor allem genussreich durch all
diese Tage!

Eure

Judith