

VEGANE BUCHTELN

BACKZEIT:

ca. 25-30 Minuten

VORBEREITUNG:

ca. 1,5 - 2 Stunden



ZUTATEN

- ✗ 125 ml Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)
- ✗ 15 g frische Hefe (1/3 Würfel)
- ✗ 250 g Dinkelmehl feingemahlen
- ✗ 35 g Puderzucker oder Kokosblütenzucker pulverisieren (einfach in den Mixer geben)
- ✗ 1/4 TL gemahlene Vanille
- ✗ 1 Prise Salz
- ✗ 35 g pflanzliche Margarine (für den Teig)
- ✗ 1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale davon
- ✗ 35 g pflanzliche Margarine (für Form und zum Bestreichen)

ZUBEREITUNG

Hefe in lauwarme Milch bröseln und mit dem Schneebesen darin auflösen.

Eine Rührschüssel nehmen und Mehl und Puderzucker hinzugeben. Die restlichen Zutaten zugeben und ca. 5 Minuten zu einem Hefeteig verkneten. Den Teig mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort für ca. 30 – 60 Minuten gehen lassen.

Ein Stück Margarine (ca. 35 g) schmelzen und eine Form damit bestreichen. Hefeteig in möglichst gleichmäßige Teile stückeln. Die Teigstücke zu kleineren Kugeln kneten, einen Teelöffel Marmelade in die Mitte geben und die Buchteln unten zusammendrücken. Mit der Verschlussseite nach unten in die Form geben und mit der zerlassenen Margarine bestreichen. Buchteln mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort nochmals für ca. 20 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Buchteln auf der zweiten Schiene von unten je nach Größe für ca. 25 bis 30 Minuten backen.

TIPP: Die Buchteln vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und am besten lauwarm genießen.



Dinkelmehl enthält Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/