



AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist.



„GRÜNE BRÖTCHEN“

Zutaten:

4x

- 300 g Mehl
- ½ Pk. Backpulver
- ¼ TL Salz
- 50 g Butter, bio
- 1/8 l Buttermilch, bio
- 2 Handvoll Kräuter, zB Vogelmiere, Giersch, Brennessel, Wiesen-Bärenklau



Zubereitung

1. Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermengen und die Butter in Flöckchen darüber streuen.
2. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Anschließend die Kräuter in der Buttermilch pürieren und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf etwas Buttermilch dazu geben.
4. Aus dem Teig etwa 12 Brötchen formen, mit einem Messer einschneiden und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 15 - 20 min backen.

Tipp:

Schmeckt hervorragend zu einer Wildkräutersuppe.