



SCHMETTERLINGS- BRÖTCHEN

ZUTATEN

Für 8 Stück

480 g Mehl
15 g Kokosblütenzucker
1/2 Würfel Frischhefe
130 ml + 3 EL Sojadrink
4 EL neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
1 Prise Salz
80 g iChoc Classic
160 g Quarkalternative
8 Sesamstangen

Außerdem:

hitzebeständige Schnur zum Abbinden
etwas Puderzucker (optional)

ZUBEREITUNG

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Sesam von den Stangen kratzen und diese halbieren. Jeweils ein Ende in die geschmolzene Schokolade tunken und zum Trocknen am Besten in ein kleines Glas stellen.
3. In die restliche Schokolade die Quarkalternative einrühren. Abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit 130 ml Sojadrink leicht erwärmen und die Hefe darin auflösen. Dann den Kokosblütenzucker einrühren.
5. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.

6. Hefegemisch in die Mulde gießen. Zusammen mit etwas Mehl vom Rand zu einem dicken Brei verrühren. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten stehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.

7. Öl, Salz und Schokoquark zur Mehl-Hefe-Mischung geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis nichts mehr an der Schüssel kleben bleibt.

8. Den Teig abgedeckt für mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

9. Den Teig kurz durchkneten, in 8 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit einer hitzebeständigen Schnur durch zwei vertikal angesetzte Schurstücke zuerst den Rumpf formen, dann durch ein horizontales Stück die Flügel (siehe Bild). Überstehende Kordel knapp hinter dem Knoten abschneiden.

10. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und an einem warmen Ort abgedeckt nochmal 30 Minuten gehen lassen.

11. Die Oberflächen mit 3 EL Sojadrink besstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C etwa 22 Minuten backen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

12. Nun vorsichtig die Schnüre entfernen und die Fühler hineinstecken. Komplet abkühlen lassen oder bereits lauwarm servieren. Optional mit etwas Puderzucker bestäuben.

Tipp: Die Brötchen schmecken frisch am besten. Sie lassen sich aber auch problemlos einfrieren. Zum Auftauen die gefrorenen Brötchen auf dem Gitterrost und der mittleren Schiene des Backofens bei 200 °C für ca. 15 Minuten aufbacken.