



## Prima Igel, das Vollkorn-Hefestütchen

Grundmenge, ergibt ca. 15 - 17 Stück

Backofen auf 50 Grad vorheizen.

250 g Weizenmehl (Typ 405)

250 g Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl (z.B. alnatura von dm)

1 Würfel Hefe

80 g Zucker

80 g Margarine

ca. 300 ml Milch

1 Essl. Rapsöl

Mehl, Hefe, Zucker, Öl, warme Milch und warme Margarine in eine Schüssel geben und kurz stehen lassen.

Zutaten verrühren. Schüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. im Backofen gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten, Stütchen formen und auf Backpapier bei 175 Grad Heißluft ca. 15 Min. backen. Anschließend mit Mandelstiften verzieren.

**Tipp:** Die Halb- und- Halb- Methode bei der Mischung der Mehle eignet sich auch für alle anderen Teige (ebenso für Pfannkuchen). Hat sich die Familie an den Geschmack des Vollkornmehles gewöhnt, kann der Anteil an Weißmehl Schritt für Schritt weiter reduziert werden. Kombiniert mit reichlich Rohkost und Obst gelingt es so eine vollwertige Ernährung im Alltag umzusetzen.

