

Bio Oliven Muffins

Rezept für 10 Stück à ca. 85g



Knetzeit: 3 Minuten langsam, 5 Minuten intensiver, 2 Minuten Oliven unterheben

Teigruhe nach dem Kneten: 20 Minuten

Gehzeit vor dem Backen: ca. 25-35 Minuten (Raumtemperatur)

Backzeit: ca. 18-20 Minuten bei 200°C Heißluft oder 220°C Ober-Unterhitze

Miele Combidampfgarer: 18-20min bei 200°C, 100% Feuchte

Miele Klimagaren: 3 Dampfstöße manuell auslösen, ca. 18-20min 200°C



ZUTATEN

- 350g Bio Weizenmehl Type 700 oder Type 480 Universal
- 8g Salz
- 8g Bio Gerstenmalzmehl
- 4g Bio Rosmarin getrocknet (od halbe Menge frischer Rosmarin)
- 20g Bio Olivenöl
- 15g Bio Polenta (od. Weizengrieß)
- 21g frische Hefe (halber Würfel)
- 240g Wasser 23-25°C
- 100g Bio Oliven grün (ohne Kerne)
- 100g Bio Oliven schwarz (ohne Kerne)

 Bio Backzutaten und Zubehör finden Sie auf www.derbackprofi-shop.at

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten genau einwiegen und den Teig wie angegeben kneten. Am Ende des Knetvorganges die grünen und schwarzen Bio Oliven langsam unterheben.
2. Anschließend etwas Mehl über den Teig streuen und für 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.
3. Muffins Formen mit Bio Olivenöl bestreichen und zusätzlich mit etwas Bio Polenta bestreuen.
4. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teigstücke zu je ca. 85g auswiegen, locker rundformen und in die Muffins Formen geben.
5. Leicht mit Wasser besprühen und bei Raumtemperatur zugedeckt ca. 25-30 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 200°C Heißluft vorheizen.
7. Vor dem Backen die Muffins ganz leicht mit Bio Olivenöl bepinseln und etwas Rosmarin darüber streuen.
8. Mit viel Dampf backen! Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln mit in den Backofen geben!
9. Die Bio Oliven Muffins goldbraun backen.
10. Nach dem Backen sofort aus der Form stürzen.
11. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

Zum online Rezept:

