

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

## Olivenbrötli

Ohne Butter, ohne Kuhmilch, ohne Weizen

500 g Dinkelmehl hell  
½ EL Salz  
1 dl Reisdrink  
2 dl Wasser  
35 g Rapsöl (geschmacksneutral)  
½ Würfel Bio-Hefe

Schwarze Oliven ohne Zusatzstoffe  
zerkleinert

Olivenöl zum Bepinseln und grobes Salz

### Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen.

Das Reisdrink-Wasser-Gemisch und das Rapsöl in eine Pfanne geben und auf Handtemperatur erwärmen. Von der Herdplatte nehmen. Die Hefe brockenweise dazugeben und mit dem Schwingbesen vermischen. Alles zum Mehl hinzufügen und zu einem weichen, glatten Teig kneten (vorzugsweise mit der Küchenmaschine). Nach Bedarf Mehl oder Wasser dazugeben. Teig in der Rührschüssel ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.



Den Teig in ca. 14 Stücke teilen und die einzelnen Teile mit den Fingern in Quadrate flachdrücken. Auf jedes Teig-Quadrat einige Zerkleinerte Olivenstücke drauflegen und die Teigenden übereinander klappen und andrücken, so dass ein Brötchen entsteht.

Das Brötchen mit Olivenöl bestreichen und nach Belieben mit grobkörnigem Salz bestreuen und bei 180 Grad 30 Minuten backen.

Tipp: Brötli portionenweise einfrieren und zum Znüni und Zvieri geniessen.