



## Apfelmusbrötchen



*vegetarisch*

*ab 7. Monat*

### Apfelmusbrötchen – zum Knabbern für das Baby, als Frühstück oder Zwischenmahlzeit

Unsere Apfelmusbrötchen sind ein tolles Backrezept für Kinder ohne Zucker und ohne Ei, an denen auch schon die Allerkleinsten bedenkenlos mitknabbern können. Sie eignen sich perfekt als Frühstück und auch für unterwegs.

Für die Apfelmusbrötchen könnt ihr entweder [selbstgemachtes Apfelmus](#) verwenden oder auf fertiges Apfelmus zurückgreifen. Dafür empfehle ich euch zum Beispiel die Apfelmus-Gläser von dmBio oder anderen Discountern, die keinen unnötigen Zuckerzusatz enthalten.

- 500 g Weizenmehl (oder Dinkelmehl)
- 200 ml lauwarme Milch
- 150 g Apfelmus ohne Zucker
- 21 g frische Hefe
- 1 Prise Salz
- Rosinen nach Belieben

### So bereitest du die Apfelmusbrötchen zu:

Geht alle Zutaten in eine Schüssel und knetet sie für etwa 10 Minuten gut durch. Je besser ihr den Teig durchknetet, desto fluffiger schmecken später eure Brötchen.

Geht den Teig anschließend in eine Schüssel, bedeckt ihn mit einem sauberen Handtuch und stellt ihn für 1-2 Stunden an einen warmen Ort. Dort hat der Teig nun Zeit um aufzugehen.

Wenn der Teig sich etwa verdoppelt hat, knetet ihr ihn nochmal ordentlich durch und formt



anschließend kleine Brötchen daraus. Wenn ihr möchtet, könnt ihr sie gern mit Rosinen oder anderen Trockenfrüchten füllen.

Anschließend geht es für eure Apfelmusbrötchen bei 180°C Ober- und Unterhitze für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen.

### Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Aus unserem Rezept für Apfelmusbrötchen lässt sich auch problemlos ein feines Apfelmusbrot backen, indem ihr den Teig einfach in eine gefettete Kastenform gebt. Das ist insbesondere dann ratsam, wenn euer Teig mal etwas klebrig geraten sein sollte und ihr kein weiteres Mehl verwenden möchtet. Ich empfehle euch in diesem Fall diese [Silikonbackform\\*](#).

Außerdem könnt ihr die Brötchen gut einfrieren und nach Bedarf wieder auftauen und aufbacken. Das ist besonders im stressigen Mama-Alltag sehr hilfreich.

Dir gefällt dieses Rezept? Hier findest du weitere [Backrezepte ohne Zucker](#).