

## Die einfachsten BUCHTELN der Welt

In eine Schüssel folgende Zutaten in nachstehender Reihenfolge geben:

**300 g lauwarme Buttermilch**  
(oder Milch nach Wahl)  
**600 g Dinkelmehl**  
**1 Pkg. Trockenhefe**  
**Abrieb von 1 Bio-Zitrone**  
**65 g Zucker**  
**5 g Salz**  
**100 g zerlassene Butter**

Nun alles per Hand gemeinsam zu einem geschmeidigen Germteig verkneten.

*Den Teig in einer Schüssel mit einem Tuch abgedeckt an eine warme Stelle stellen und 30 Minuten ruhen lassen.*

Nun den Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.



1 Backblech oder 1 große Auflaufform mit Backpapier auslegen.

*Es funktionieren auch mehrere kleine Auflaufformen, was ganz praktisch ist, weil man dann auch einmal etwas Hübsches Selbstgemachtes zu verschenken hat;*

Anschließend kleine Teigstückchen in der Größe von ca. 1 Tennisball vom Teig abzupfen und auf der Handfläche zu einer kleinen Scheibe plattdrücken.

*Üblicherweise wird der Teig ausgerollt und dann mit einem Glas gleich große Teile ausgestochen – ich habe mich für diese einfachere Variante des Abzupfens des Teiges entschieden – das funktioniert auch super.*

In die Mitte der Scheibe jeweils 1 Tupfer deiner **Lieblingsmarmelade** oder von einem **Nougat-Aufstrich** geben, die Platte darum einschlagen und verschließen.

Das Ganze sieht dann wie eine große Kugel aus.

Diese dann mit der verschlossenen Öffnung nach unten auf das vorbereitete Backblech geben.

Und so Buchtel an Buchtel am Backblech anordnen.

Am Ende **2 EL Butter** in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Buchteln dann mit diesem bestreichen.

Dann die Buchteln in den Ofen schieben und 30 Minuten lang bei 170 Grad goldbraun backen lassen.

*Ich selbst bin ein großer Fan von Buchteln – man kann sie warm mit Vanillepudding oder -sauce essen oder auch zu einer Gemüsesuppe.*

*Und als kalte Beilage zu einer Tasse Kaffee sind Buchteln sehr gut und lange haltbar; (was meist gar nicht notwendig ist ;-)*

*Dir fällt vielleicht auf, dass diese Buchteln ohne Ei und mit ganz wenig Zucker sind.  
Zufall: nachdem ich eines Tages kein Ei zuhause hatte, merkte ich, dass es auch ohne geht.  
Und: zuckerreduziertes Backen habe ich mir angewöhnt – ich finde, es schmeckt auch so lecker.*