



## Brötchen mit Tomaten

137 Kalorien (das Innere von 1 Brötchen)

### Zutaten (für 6 Brötchen):

125 g Vollkornmehl  
12 g Weizenvollkornmehl  
5 g Salz  
5 g Hefe  
3 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel getrocknete Pfefferminze

### Zubereitung:

Das Vollkornmehl und Weizenvollkornmehl in einer Schale durchrühren. Die Hefe als Granulat, das Salz, die Tomatensuppe und die getrocknete Pfefferminze hinzugeben und mischen. Die Mitte der Mischung mit Mehl zu einer Mulde formen und warmes Wasser und Olivenöl dazugeben. Zu einem reinen Teig formen. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken. Bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde stehen lassen. Aus dem Teig Stücke in der Größe einer Mandarine entnehmen. Die Stücke in Brötchen formen. Mit einem scharfen Messer die Brötchen kreuzförmig leicht einschneiden.  
Im vorgewärmten Ofen bei 180 Grad für 20-25 Minuten backen.