# Dinkel-Roggen-Brötchen mit Sonnenblumenkernen



Dinkel-Roggen-Brötchen mit Sonnenblumenkernen, perfekt zum Frühstück

Zubereitungszeit: 20 min
Wartezeit: 2 Std 20 min
Backzeit: 20 min

## ZUTATEN

- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Roggenmehl Type 997
- 40-50 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Backmalz
- 10 g Salz
- 10 g frische Hefe
- 1 TL Honig
- Ca. 360 g lauwarmes Wasser

## Außerdem

Sonnenblumenkerne zum Wälzen

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Hefe, das Wasser und den Honig in einer Schüssel gründlich mischen.
2. Die Hefe in 300 ml des lauwarmen Wassers bröseln, den Honig dazugeben, alles verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
3. Das Hefe-Wasser-Gemisch zu den trockenen Zutaten geben und langsam 2-3 Minuten verkneten (Küchenmaschine), dabei das restliche Wasser nach Gefühl dazugeben. Anschließend auf einige Minuten auf der zweiten Stufe fertig kneten.
4. Anschließend den Teig abgedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. (Alternativ am Vorabend 45 Minuten bei Raumtemperatur und über Nacht im Kühlschrank).
5. Den Backofen auf 210°C Umluft vorheizen.
6. Nach der Ruhezeit den Teig in 12 gleichschwere Stücke teilen und rundwirken. Die Oberflächen mit Wasser einsprühen, die Teiglinge in Sonnenblumenkernen wälzen und auf ein Backblech setzen.
7. Mit einem Geschirrtuch abdeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
8. Danach die Brötchen mit viel Dampf (dazu eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser oder Eiswürfel unten in den Ofen stellen) für ca. 20 Minuten backen.