Roggen-Dinkelbrötchen



Super vorzubereiten. Perfekt für das Frühstück.

Zubereitungszeit:
Wartezeit:
Backzeit: 20 min

ZUTATEN

- 280 g Roggenmehl, Typ 1150
- 140 g Dinkelmehl, Typ 630
- 15 g Natursauerteig (z.B. von Seitenbacher)
- 280 g Wasser
- 2 Prisen Trockenhefe
- 20 g Zuckerrübensirup
- 8 g Salz
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gemischte Samen (bei mir Leinsamen, Sesam und Chia)

ZUBEREITUNG

1. Die Sonnenblumenkerne in einer fettfreien Pfanne kurz rösten.
2. Anschließend mit den restlichen Zutaten mit der Küchenmaschine (Knethaken) oder mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt für ca. 8 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Mit einem scharfen Messer in acht gleichgroße Stücke teilen und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech setzen.
6. Wer mag, kann die Teiglinge mit einigen Samen und Sonnenblumenkernen bestreuen.
7. Das Blech in den Ofen schieben, eine weitere Ruhezeit ist nicht notwendig.
8. Die Temperatur auf 230°C reduzieren. Eine feuerfeste Schüssel mit eiskaltem Wasser oder Eiswürfeln unten in den Ofen stellen und die Brötchen für 20 Minuten backen. Die Backofentür dabei geschlossen halten.