

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.