



SCHNELLE FRÜHSTÜCKSBROTCHEN



Ergibt 8 Brötchen

FÜR DEN TEIG:

400 g Dinkelmehl (Type 630)
6 g Salz
1 TL flüssiger Honig
70 g Sonnenblumenkerne
30 g Chia- oder Leinsamen
10 g Olivenöl
240 ml handwarmes Wasser
20 g frische Hefe
4 g Zucker

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz, Honig, Sonnenblumenkerne, Samen und Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Hefe in das handwarme Wasser bröseln und mit dem Zucker so lange verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Hefemischung zum Mehl gießen und alles mit einem Löffel gut verrühren. Mit der Hand noch einmal kurz durchkneten und den Teig zu einem flachen Kloß formen. Etwa 1 Stunde lang abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nach 30 Minuten einmal falten.

Teig aus der Form nehmen und mit einem scharfen Messer in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche einmal kurz durchkneten und mit den Händen zu einem flachen Rechteck formen. Von den beiden kurzen Seiten her jeweils zur Mitte hin einschlagen, an der Naht und an den Seiten etwas festdrücken. Die Brötchen mit Schluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, abdecken und noch einmal etwa 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 220 °C Brotbackstufe vorheizen. Die Brötchen umdrehen und auf 2. Einschubhöhe 30 Minuten mit mittlerer Dampfzugabe backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren.