Gesundheitsküche
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Vollkornbrötchen



Zutaten für 4 Brötchen

250 g Vollkornmehl

50 g Saaten, Kerne und Nüsse

½ TL Salz

150 ml lauwarmes Wasser

¼ Würfel Frischhefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)

Zubereitung

1. Vollkornmehl, Samen, Nüsse und Salz in eine Rührschüssel geben und gründlich vermischen.

2. Die Hefe in einem Glas oder Messbecher im lauwarmen Wasser auflösen und zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Handrührer mit Knethaken grob verrühren, bis keine trockenen Mehlreste mehr zu sehen sind.

3. Anschließend den Teig mit der Hand noch etwas weiterkneten bis ein geschmeidiger Teigkloß entstanden ist. Ggf. nach und nach noch etwas Wasser oder Mehl hinzugeben, wenn der Teig zu trocken oder zu klebrig ist.

4. Den Teigkloß in 12 gleich große Teigstücke teilen und diesezu Kugeln formen.

5. Die Brötchen auf ein vorbereitetes Backblech legen (fetten oder mit Backpapier belegen.

6. Den Backofen auf 200° Celsius vorheizen (ober-/Unterhitze) und die Teiglinge in dieser Zeit an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 5 – 10 Minuten).

7. Die Brötchen 25 Minuten backen und etwas auskühlen lassen.