Dinkelvollkornbrötchen selber backen



Zutaten für 12 Stück

- 250 ml Wasser
- 5 g frische Hefe
- 480 g Ur-Dinkelvollkornmehl* (gesünder - mehr dazu hier. Funktioniert auch mit normalem Dinkelmehl)
- 1 TL Natursalz*
- 30 ml Olivenöl*
- Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung

- Hefe in einer Schüssel im Wasser auflösen.
- Danach die restlichen Zutaten dazugeben und alles so lange mit der Hand durchkneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig

entsteht. Diesen ca. 3-4 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

- Anschließend den Teig nochmal mit der Hand durchkneten und in 12 gleich große Teile teilen.
- Brötchen davon formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Anschließend mit Wasser einpinseln und mit den Saaten bestreuen.
- Teiglinge nochmal für ca. 30-45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen und rechtzeitig den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Brötchen vor dem Backen mit einem scharfen Messer einschneiden und auf der 2. Schiene von unten für 15-20 Minuten backen.

*= Werbung

Tipp für Berufstätige

Wenn es im Alltag schnell gehen muss, helfen dir meine 150 einfachen basischen Rezepte, die du ohne großen Aufwand zubereiten kannst.

Für eine optimale Ergänzung deiner **Ernährung** empfehle ich dir die hochwertigen, veganen Mikronährstoffe von **Naturtreu**.
Du kannst ab sofort bei jeder Bestellung **dauerhaft sparen** mit meinen offiziellen **Naturtreu Rabattcodes**:

- **NT15-BASISCH** – 15% Rabatt für Neukunden
- **NT10-BASISCH** – 10% Rabatt für Bestandskunden

Weitere Infos und meine Produkttests findest du auf meiner separaten Naturtreu Seite

NATURTREU