Mehrkornbrötchen



Rezept und Foto von Evi Börchers

Zutaten:
ca. 160 g Dinkel-Vollkornmehl
50 g Weizen-Vollkornmehl
100 g Roggenmehl 997
1/2 Würfel Hefe in etwas lauwarmen Zuckerwasser gelöst
ca. 3 g Sauerteigextrakt in etwas Wasser gelöst
ca. 200 g Körner (Sonnenblumen, Leinsamen geschrotet, Gerste, Weizenkleie) in ca. 200 ml warmen Wasser quellen lassen.
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Öl zum Verkneten.

Zubereitung:
Alles miteinander verkneten und dann auf einer bemehlten Fläche mit dem El Öl zu einer Rolle formen, Brötchen abstechen und rund formen.

In Mehl wälzen und vor dem Backen kurz mit Wasser besprühen. Ca. 15 Min gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen (200 Grad) geben, runter schalteten auf 160 Grad und ca. 25 Minuten backen.

Weizenschrotweckerl



Foto und Rezept von Karin AM

Zutaten:
280 ml lauwarmes Wasser
20 g frische Hefe (Germ)
250 g Weizenmehl
250 g frischen Weizenvollkornschrot grob
25 g Weizenkleie
10 g Salz
5 g Rohzucker
20 g Öl
10g Backmalz

Zubereitung:
Alles ca. 7 Minuten kneten, 20 Minuten gehen lassen, Weckerl formen, 25 Minuten gehen lassen, mit Wasser besprühen und bei 250°C mit Schwaden ca. 15 Minuten backen