

Mehrkornbrötchen



Rezept und Foto von Evi Borchers

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.