

Vollkornbrötchen

Für 20 bis 24 Brötchen

1 kg	Weizenkornmehl (Dinkelvollkornmehl)
1	Würfel frische Hefe
650ml	lauwarmes Wasser
2TL	Salz



Zubereitung

- Etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- Jeweils 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne und Sesam
- Mehl, zerbröselte Hefe, Wasser und Salz in eine Rührschüssel geben.
- Alles mit dem Knethaken eines Handrührgerätes auf Stufe 2 zu einem geschmeidigen Teig kneten
- Arbeitsfläche und Hände mit etwas Mehl bestäuben
- Teig in zwei Hälften schneiden und in eine etwa 5cm dicke Rolle formen.
- Daraus jeweils 10-12 gleich große Stücke zuschneiden. Aus jedem Stück ein Brötchen formen
- Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen
- 3 Untertassen, auf eine etwas Wasser, auf die anderen jeweils Sesam und Sonnenblumenkerne.
- Brötchen erst in Wasser tauchen und dann jeweils in Sesam oder Sonnenblumenkerne.
- Brötchen aufs Backblech legen.
- 20 Minuten backen.