



# REZEPT

## FrISChe Sonntags- brötchen

### Zubereitung

#### Zutaten

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 80-100 g Nüsse & Saaten nach Wahl
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 400 ml handwarmes Wasser

#### Zeit

- Vorbereitung: 10 min
- Gehen: über Nacht (mind. 10 h)
- Backen: 20 min

01

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Das Wasser hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät zu einem zähen Teig verrühren. Den Teig mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie abdecken.

02

Zum Gehen des Teiges diesen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

03

Am nächsten Morgen den Ofen auf 210 Grad vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und erneut mit Mehl bestäuben.

04

Mit 2 Esslöffeln formst du 12- 14 gleichgroße Brötchenlaibe und legst sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Brötchen müssen nicht perfekt aussehen, denn das verbackt sich dann eh. ;)

05

Anschließend streichst du die Brötchen mit Wasser ein und stellst eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen. Nun backen deine Brötchen 20 min. bei Ober-/ Unterhitze.

