

# Dinkel-Vollkorn-Brötchen



## Zutaten:

300g Dinkel-Vollkorn-Mehl

200g Dinkelmehl 630

20g Hefe

2 TL Salz

350 ml Wasser

Körner nach Wahl wie Sonnenblumen-, Kürbiskerne,  
Leinsamen,....

Zuerst rösten Sie die Körner in einer Pfanne goldbraun an.  
Danach zerkleinern sie diese, so dass es keine ganzen Körner  
mehr sind.

Lösen sie die Hefe im lauwarmen Wasser auf und geben sie  
diese, gemeinsam mit den restlichen Zutaten, in eine große  
Schüssel. Kneten sie den Teig gut durch. Danach decken sie  
ihn mit einem feuchten Tuch ab und stellen ihn für 4 Stunden  
an einen warmen Ort.



Der Teig ist nun auf das Doppelte aufgegangen. Kneten sie den ihn nochmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche durch. Entweder verarbeiten sie ihn jetzt weiter oder stellen ihn in den Kühlschrank. Dort ist er bis zu einer Woche haltbar.



Formen sie den Teig zu einer großen Rolle und teilen sie ihn in 8 gleich große Stücke. Zwischenzeitlich heizen sie den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze, mit einem zusätzlichen Backblech auf der untersten Schiene, vor.

Legen sie nun die Stücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech, schneiden sie die Brötchen in der Mitte ein und lassen sie 20 Minuten ruhen. Jetzt schütten sie kochendes Wasser auf das untere Backblech und stellen die Brötchen auf die mittlere Schiene. Nach 10 Minuten öffnen sie kurz den Ofen um Wasserdampf entweichen zu lassen. Jetzt stellen sie den Ofen auf 190 Grad und backen die Brötchen 20 weitere Minuten fertig.

Guten Appetit