

Dinkelbrötchen

Zutaten für 8 Personen

100 g Dinkelvollkornmehl

400 g Weizenmehl

1 ½ TL Salz

220- 250 ml warmes Wasser

40 g Rapsöl

1 Würfel Hefe oder 1 Tütchen
Trockenhefe

1 Prise Zucker



Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen. Gut durchkneten bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. An einem warmen Ort zugedeckt aufgehen lassen ca. 30 Min. Den Teig nochmal intensiv kneten und anschließend kleine runde Brötchen formen und zu einem Rad zusammenlegen. Für 15 Minuten abgedeckt aufgehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Die Brötchen können auch vor dem Backen mit Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen bestreut werden.

Pro Portion

Energie 237 Kcal

Fett 6,4 g

Kohlenhydrate 37 g

Eiweiß 7 g