

Körnerbrötchen

Zutaten für ca. 12 Brötchen:

350 g	Weizenmehl Typ 405
100 g	Weizenvollkornmehl
1 Pck.	Trockenhefe
½ TL	Salz
370 ml	warmes Wasser
	Zum Bestreuen:
50 g	Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

- Das Mehl mit der Hefe und mit Salz vermischen, die Hälfte des Wassers dazugeben und gut verkneten. Anschließend das restliche Wasser dazugeben und unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Nach der Gehzeit 12 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit einem scharfen Messer die Oberfläche der Brötchen kreuzweise einschneiden und den Sesam darüber streuen und etwas andrücken.
- Bei Umluft 200°C etwa 30 Minuten abbacken.

Nährwerte pro Portion:

155 kcal, 5 g Eiweiß, 2 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen