

Vollkornbrötchen mit ganzen Körnern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 10
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '10', 'yield' : '' });
```

Hausgemacht, gesund, vollwertig

Zutaten

- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 30 g frische Hefe (3/4 Würfel)
- 1 El Rübensirup
- 100 g Roggen-Vollkornschrot
- 250 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 5 El Sonnenblumen-Kerne
- 2 El Leinsamen
- 2 Tl Salz
- 160 ml Buttermilch
- 1 El Sesamsaat

Zubereitungsart

Schritt1

Das Weizenmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine kleine Mulde drücken. Die zerbröckelte Hefe, 50 ml lauwarmes Wasser und den Rübensirup in der Mulde verrühren.

Schritt2

Etwas Mehl vom Rand aufstäuben, zugedeckt 20 Min. am warmen Ort gehen lassen.

Schritt3

Das Roggen - Vollkornschrot, das Dinkelmehl, 2 El Sonnenblumenkerne, 1 El Leinsamen, Salz, die handwarme Buttermilch sowie 150 ml lauwarmes Wasser dazu geben.

Schritt4

Mit der Küchenmaschine oder dem Knethaken des Handrührers mindestens 5 min. zu einem glatten Teig verkneten. Wieder 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

Schritt5

Danach noch einmal alles gut durchwirken und in 10 gleich große Stücke teilen, Röllchen formen. Mit einer Schere kreuzweise einschneiden, mit Wasser bestreichen; in Kerne, Leinsamen oder Sesam drücken.

Schritt6

Auf ein mit Back Trennpapier ausgelegtes Blech setzen, wieder 15 min. gehen lassen.

Schritt7

In den vorgeheizten Ofen ein feuerfestes Schälchen mit Wasser auf Backofenboden stellen.

Schritt8

In der mittlerer Schiene, bei 220 ° C, Umluft 200 ° C ca. 20 Min. backen.

Rezeptart: Brot und Brötchen **Tags:** einfach, gesund, hausgemacht, lecker, schnell, vollwertig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vollkornbroetchen-mit-ganzen-koernern/>