

## Vollkorn – Brötchen

- 500g Getreidekörner (Weizen oder Dinkel) oder 500g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 250 – 300 Milliliter (ml) warmes Wasser
- Samenkörner nach Belieben

1. Die Körner zu feinem Mehl mahlen.
2. Hefe und Salz im warmen Wasser auflösen und nach und nach zum Mehl geben.
3. Den Teig gut kneten. Er darf nicht mehr an deiner Hand kleben, dann ist es gut.
4. Teig zu einer Rolle formen.
5. In 10 Stücke teilen (Messer), zu Brötchen oder Brezeln formen .
6. Die Oberfläche der Brötchen mit etwas Wasser betupfen und dann nach Belieben mit Samenkörnchen bestreuen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
8. Die Brötchen daraufsetzen und in den kalten Backofen schieben.
9. Bei 225°C backen – nach 20 Minuten (min) mit einer Nadel einstechen; wenn kein Teig daran klebt, sind die Brötchen fertig.

