



# 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/>