

Gesundheitstreff EULE



Brötchen

Zutaten:

500 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
250 ml	Wasser
1 Würfel	Biohefe
8 gr	Salz

Zubereitung:

Im Mehl in der Schüssel eine kleine Vertiefung machen, Hefe in einem Teil des Wassers auf lösen und in die Mulde gießen, mit Mehl bedecken und etwa 15 Minuten stehen lassen.

Dann restliche Zutaten dazugeben und gut kneten. Nochmal etwa ½ Stunde gehen lassen. Mit einem Deckel oder Teller locker abdecken. Handtuch reicht nicht!

Wer etwas mehr Zeit hat, kann die Hefemenge verringern (bei Übernachtteig braucht man nur ca. 10 g) und den Teig länger gehen lassen.

Danach mit ca. 50 g Teig Brötchen formen. Nach Belieben mit Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne bestreuen und auf ein Backblech setzen und nochmal ca. 15 Minuten gehen lassen.

Danach in den kalten Backofen schieben und ca. 24 Minuten bei 180°C backen. Das kann zu nach Backofen sehr unterschiedlich sein. Bitte entsprechend anpassen.

Das ist ein Grundrezept. Dieser Teig ist auch für Fladenbrot, Brezel, Pizzateig oder Flammkuchen geeignet.