

Gesundheitstreff EULE



Sonnenbrötchen

Zutaten:

500 g Weizen oder Dinkel frisch gemahlen
½ Würfel Biohefe
320 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz (8 g)
1 TL Honig
3 EL Sonnenblumenöl
40 g Sonnenblumenkerne
Sonnenblumenkerne zum Wälzen

Zubereitung:

Aus Mehl, Hefe, Wasser, Salz, Honig, Öl und Sonnenblumenkernen mit dem Knethaken des Rührgerätes einen Hefeteig herstellen. Mindestens 5 Minuten kneten. Der Teig ist weich und etwas klebrig. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Mit einem feuchten Esslöffel Brötchen abstechen, in Sonnenblumenkernen wälzen, auf ein Backblech setzen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com