

BUTTERMILCHBRÖTCHEN

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



37 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 8 Brötchen

Für den Teig:

- 250 ml [Buttermilch](#)
- 1 TL Honig
- 10 g frische Hefe
- 300 g Dinkelmehl
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Salz



Als Topping:

- 1 EL Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Wasser

Zubereitung:

1. Verrühre die Hefe mit dem Honig und der Buttermilch. Gib das Mehl und das Salz hinzu. Knete einen geschmeidigen Teig.
2. Lege den Teig in eine geölte Schüssel und decke sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Lass den Teig für 1,5 Stunden an einen warmen Ort gehen.
3. Nimm den Teig aus der Schüssel und teile ihn in 8 Teile. Forme die Teigstücke zu runden Brötchen. Belege ein Blech mit Backpapier und verteile die Brötchen darauf. Decke sie mit dem Geschirrtuch ab und lass sie erneut 30 Minuten gehen.
4. Heize den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Pinsel die Brötchen mit Wasser ein und bestreue sie mit Sesam und Sonnenblumenkernen. Backe die Brötchen 15 Minuten im Ofen.

Nährwerte pro Portion: 125 kcal | KH 24 g | E 4 g | F 1,5 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

