

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Brötchen – superschnell & kinderleicht

Zutaten für 1 Blech / 12 Stück

- 570 g Vollkornmehl, z.B. Dinkel, Weizen, Emmer oder Kamut
- 375 ml lauwarmes Wasser
- 30 g BIO-Frischhefe
- 2 gestrichene TL Salz
- Zum Bestreuen: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Mohn, Chia-Samen

Zubereitung:

Herd auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Blech mit Backpapier auslegen.

Das Mehl in eine Schüssel geben.

Die Hefe in einem Teil des Wassers (100 ml) auflösen.

Mehl, Wasser, Hefe und Salz zuerst mit dem Kochlöffel verrühren, dann ca. 5 Minuten gut verkneten.

Dann auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig in 4 Teile teilen, ideal dazu ist ein großer Teigschaber. Jedes Teil sanft länglich formen, in etwa wie eine Zucchini. Jeden Strang dann mit dem Teigschaber in 3 Teile teilen, die Teile können gerne unregelmäßig geformt sein. Nicht weiter bearbeiten, sondern gleich so wie sie sind auf das Backblech heben.

Mit einer Sprühflasche die Brötchen mit kaltem Wasser bestäuben. Dann mit den verschiedenen Saaten nach Lust und Laune bestreuen.

Und schon geht's ab in den Ofen.

- **10 Minuten** bei 240 Grad Ober-/Unterhitzen backen.
- Dann Temperatur auf 200 Grad zurückdrehen.
- **Weitere 10 Minuten** bei 200 Grad Ober-/Unterhitze fertig backen.

Die Brötchen aus dem Ofen holen und sofort nochmal leicht mit Wasser besprühen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

