

Kernige Frühstücksbrötchen

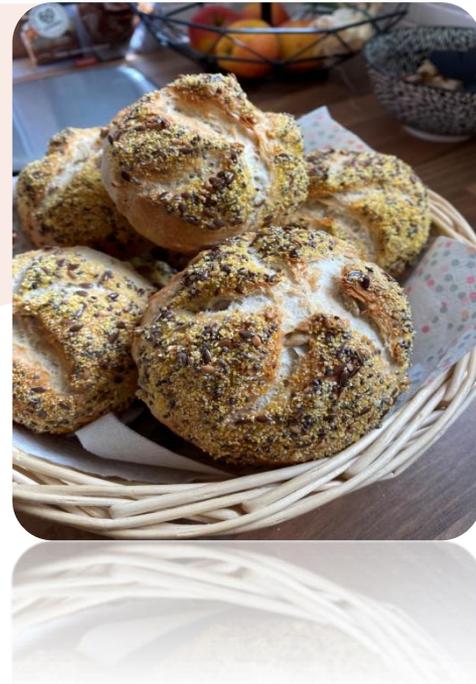


Zutaten:

250 ml Wasser
20 g Hefe
1 TL Honig
250 g Weizenmehl 550
200 g Weizenmehl 1050
30 g Hartweizengries
30 g kernige Haferflocken
30 g Sonnenblumenkerne
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico dunkel
1 TL Backmalz
1,5 TL Salz

Optional Topping:

Polenta
Leinsamen
Chiasamen



Zubereitung :

Hefe und Honig in handwarmen Wasser auflösen (im TM 3 Min./37°/Stufe 2)

Dann alle weiteren Zutaten außer dem Topping zugeben und 5 Minuten verkneten . (im TM 5 Min. Teigstufe)
Eventuell mit der Hand noch etwas nachkneten, da der Teig sehr fest ist.

In eine Schüssel geben und abgedeckt 60-90 Minuten gehen lassen .

Teig auf einer leicht bemehlten Unterlage in 8 gleich große Stücke schneiden und zu Brötchen formen und schleifen.

Oberfläche der Brötchen leicht anfeuchten und in eine Schüssel mit Topping tauchen, dann auf den gemehlten Zauberstein legen, etwas flach drücken und ein Muster einschneiden .

Brötchen in den kalten Backofen stellen und 30 Minuten bei 210° Ober/Unterhitze am besten mit etwas Dampf backen .

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

TIPP: Das Topping gibt den Brötchen noch etwas extra Würze. Ich habe immer eine fertige Mischung aus Polenta und Saaten in einem Schraubglas, nutze dies auch sehr gerne als Topping auf Körnerbrotten.

