



Martina
kocht & backt

ROGGENBRÖTCHEN

ZUTATEN FÜR 4-5 BRÖTCHEN ODER 1 BAGUETTE

140 ml Wasser
15 g frische Hefe
1 TL Honig
250 g Weizen Typ 550
75 g Waldstaudenroggenmehl
(zb. Hildegards
Waldstaudenroggen von der
Hasborner Mühle)
50 g Naturjoghurt
1 TL Salz
optional 1 TL Backmalz

ZUBEREITUNG

1. Hefe und Honig in Wasser auflösen
(im Thermomix 3 Min./37 Grad/Stufe 2)
2. Alle weiteren Zutaten dazugeben und alles gut verkneten.
(im Thermomix Knetstufe 3 Min.)
3. Teig in einer geschlossenen Schüssel mindestens 60 Min. (eher etwas länger) gehen lassen.
4. Teig in 4-5 Teile teilen und jeweils zu einer Kugel rund schleifen und auf einen Stein legen. Dabei den Schluss nach oben legen (d.h quasi die Unterseite nach oben. Dort wo man doch die Falten sieht, das spart das Einschnneiden)
5. Die Brötchen mit Wasser besprühen und in den kalten Backofen stellen.
6. Bei 210 Grad Ober/ Unterhitze 30 Minuten backen (wenn möglich mit Dampf)

Die Brötchen sind sehr gehaltvoll und sättigend
. Die Teigmenge kann auch als Baguette geformt werden.

