

Grünkern - Möhren - Brötchen

Kategorien: Brot, Brötchen

Zutaten für: 8 Portionen

100	Gramm	Grünkern; ganze Körner
40	Gramm	Hefe
1	Teel.	Honig
100	Gramm	Gruenkernmehl fein
250	Gramm	Weizenmehl Typ 1050
100	Gramm	Karotten; geraffelt
250	ml	Wasser; warm
		Salz

Anleitung:

Den Gruenkern ueber Nacht in reichlich Wasser einweichen, dann abgiessen Und abspuelen. Die zerbroeckelte Hefe und den Honig im warmen Wasser auflösen; mit Gruenkern- und Weizenmehl verruehren. Die Karotten und die Gruenkernkoerner unterkneten und mit Salz wuerzen. Alles durchkneten, zu 1 Kugel Formen und ca. 45min. zugedeckt gehen lassen. Nochmal durchkneten, Teig zu einer Rolle formen und in gleich grosse Stuecke unterteilen. Jedes Stueck rund formen und auf einem bemehlten Backblech nochmal 10min. gehen lassen. Dann die Oberflaeche mit einem Messer einritzen. Bei 200 Grad 20min. backen.