

Vollkornbrötchen mit Sonnenblumenkernen

Kategorien: Brot, Brötchen

Zutaten für: 12 Portionen

500	Gramm	Weizenmehl, Type 1050
2	Teel.	(leicht gehaeuft) Salz
1	Pack.	Frische Hefe
300	ml	Weizenbier
150	Gramm	Sonnenblumenkerne

FUER DAS BLECH

Oel
Maismehl

ZUM EINPINSELN

Etwas Milch

Anleitung:

Das Mehl in eine grosse Schuessel sieben und das Salz darueber Streuen. Die Hefe im zimmerwarmen Bier auflösen, zum Mehl Geben und alles verkneten. Mindestens zehn Minuten schlagen und Kneten, bis der Teig sich vom Schuesselrand loest. Mit einem Tuch Bedeckt in der Schuessel an einem warmen Ort 30 Minuten gehen Lassen. Dann den Teig wieder kraeftig durchkneten, dabei die Sonnenblumenkerne einarbeiten. Aus dem Teig eine Rolle formen Und in zwoelf Teile teilen. Daraus runde Broetchen formen. Das Blech mit Oel einpinseln und duenn mit Maismehl bestaeuben. Die Broetchen daraufsetzen und mit einem Tuch bedeckt weitere Dreissig Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 GradC vorheizen.

1 groß. Feuerfeste form mit Wasser fuellen und auf den Boden Des Backofens setzen. Die Broetchen 40 bis 45 Minuten backen, bis Sie goldgelb und knusprig sind. Zehn Minuten vor dem Ende der Backzeit die Broetchen mit Milch bestreichen.