

Mehrkornbrötchen

Zutaten: (für 8 Stück)

250 g Weizenvollkornmehl,
1/2 TL Salz,
1/2 Päckchen Hefe,
1/2 TL Fruchtzucker,
125 ml Milch,
30 g Sonnenblumenmargarine,
50 g Kürbiskerne,
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Salz vermischen. Die Hefe in eine Mulde bröckeln und mit dem Fruchtzucker verrühren.

Milch mit Margarine erwärmen und mit den Knethaken unter das Mehl rühren. Einen geschmeidigen Teig herstellen, und diesen abgedeckt an einem warmen Ort 10 bis 20 Minuten gehen lassen.

Die Hälfte der Körner unter den Teig arbeiten und kräftig durchkneten. Den Teig in acht gleich große Stücke teilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Die Brötchen noch weitere 10 Minuten gehen lassen.

Die restlichen Körner auf die Brötchen drücken. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 3) in 20 bis 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

ca. 237 kcal / 993 kJ

9 g Eiweiß

11 g Fett

25 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

2 BE

- Inge -