Dinkel-Brötchen

Der Duft von frischen Brötchen, eine knusprige Kruste, weiches Inneres. Wie lässt es sich besser in den Tag starten, als mit selbstgebackenen Brötchen? Dinkelbrötchen machen dabei nicht nur besonders lange satt, sondern schmecken einfach köstlich. Wir verzieren sie besonders gerne mit Haferflocken und essen sie zu süßen und herzhaften Aufstrichen.



Dinkel-Brötchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (8 Stück): 500 Gramm Dinkelmehl | 1 Teelöffel Zucker | 1,5 Teelöffel Salz | 350 Milliliter lauwarmes Wasser | 0,5 Würfel Hefe | 2 Esslöffel Öl | 2 Esslöffel weiche Haferflocken



Dinkel-Brötchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (150 Minuten): 1. Mehl, Zucker und Salz vermengen. 2. Im Wasser die Hefe auslösen, und dann das Wasser-Hefegemisch mit dem Öl zum Teig geben. 3. Teig kneten, bis dieser nicht mehr klebt. Dann diesen in einer Schüssel abgedeckt eine Stunde gehen lassen. 4. Teig aus der Schüssel stürzen, durchkneten, zu acht kleinen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier legen. 5. Haferflocken auf die Brötchen geben und diese abgedeckt eine weite Stunde gehen lassen. 6. Backofen auf 200° Grad vorheizen. 7. Brötchen 25-30 Minuten backen.

Dazu passen hervorragend: Brotaufstriche sowie Marmeladen & Gelees! Jetzt noch mehr Rezepte für Brot & Kleingebäck wie zum Beispiel meine Dinkel-Toasties entdecken!

Nährwerte/Portion: 253 Kalorien | 3,3 Gramm Fett | 45,2 Gramm Kohlenhydrate | 8,5 Gramm Eiweiß