

Dinkelbrötchen GRUNDREZEPT



Zutaten (für ca. 10 Brötchen)

500 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Trockenhefe

600 ml Hafermilch (lauwarm)

1 TL Salz

4 EL Pflanzenöl

Optional: Füge z.B. Leinsamen, Nüsse, Kerne, geriebenen Apfel oder geriebene Möhren hinzu.

Tipp: Lass die Kinder aus den Teiglingen Tiere formen um ganz individuelle Brötchen zu erhalten.

Zubereitung

- 1) Siebe das Mehl in eine große Schüssel und vermenge es mit der Trockenhefe.
 - 2) Gib den lauwarmen Pflanzendrink, das Salz und das Öl hinzu und verarbeite alles so lange miteinander, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Wenn der Teig zu klebrig ist, gib noch etwas Mehl hinzu. Wenn er zu trocken ist, füge etwas Flüssigkeit hinzu.
 - 3) Lasse den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für etwa 40min ruhen.
 - 4) Knete den Teig nochmals kräftig durch und forme auf einer bemehlten Arbeitsfläche zwei lange Rollen. Teile die Rollen in so viele Portionen, wie du Brötchen herstellen möchtest und forme die einzelnen Portionen zu runden Brötchen.
 - 5) Lege die Brötchen mit etwas Abstand auf ein Backblech und streiche eine Rille hinein. Bestreiche die Brötchen mit Wasser und bestreue sie mit Kernen deiner Wahl. Lasse sie nochmal 30 min gehen und backe sie dann bei 180°C ca. 25 Min.
- 