

# Buttermilch-Dinkel-Brötchen

## Zutaten | ca. 8 Brötchen

|          |  |
|----------|--|
| 350 g    | Dinkelvollkornmehl                       |
| 150 g    | Dinkelmehl, Typ 630                      |
| 200 ml   | Buttermilch                              |
| 150 ml   | Wasser                                   |
| ½ Würfel | Hefe, frisch (oder 1 Pck. Trockenhefe)   |
| 1 TL.    | Honig                                    |
| 1-2 TL   | Salz                                     |
|          | Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne Leinsamen |

Zubereitungszeit: 15 Min., Gehzeit: 1 Std. 20 Min, Backzeit: 25 Min.

## Zubereitung:

- Wasser und Buttermilch verrühren und leicht erwärmen
- Den Vorteig zubereiten: Die Hefe zerböseln und zusammen mit dem Honig in dem Buttermilch-Wasser-Gemisch auflösen. Abgedeckt ca. 10-15 Min. ruhen lassen.
- Mehle und Salz in eine große Schüssel geben und vermischen. Den Vorteig hinzufügen und mit einer Küchenmaschine, Knethaken oder per Hand zu einem Teig verkneten.
- Den Teig abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
- Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Bällchen formen.
- Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Abgedeckt nochmal 20 Min. gehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen: 200°C Ober-/Unterhitze
- Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen, mit den ausgewählten Körnern bestreuen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200°C (Ober-/ Unterhitze) goldbraun backen.

## Tipp:

Den Teig am Vorabend zubereiten und morgens frische Brötchen backen. Dazu nur die Hälfte der Hefe verwenden und den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den Teig für etwa 30 Min. raus stellen (damit er Zimmertemperatur bekommt) und wie oben angegeben backen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

| Energie    | Fett  | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|------------|-------|---------------|--------|---------|
| 165,8 kcal | 6,9 g | 33,0 g        | 6,9 g  | 35,3 mg |