

# Buttermilchwecken

## Zutaten | ca. 20 Stück

750 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Salz
1	Ei
500 g	Buttermilch
½ Würfel	Hefe

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Gehzeit: 1 Std. 10 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

## Zubereitung:

- Die Buttermilch in einem kleinen Topf erwärmen. Die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren vollständig auflösen.
- Mehl und Salz mischen. Ei und Buttermilch dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und in 20 gleich große Stücke teilen. Zu runden Kugeln formen.
- Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, kreuzweise einschneiden, leicht abdecken und nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Wecken etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

## Tipp:

Die Buttermilchwecken lassen sich sehr gut einfrieren und bei Bedarf kurz aufbacken.

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
220 kcal	3,5 g	38,0 g	8,0 g	55,0 mg