

Dinkelvollkorn-(Burger)Brötchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Zutaten für 8 Personen

Zutaten:

- Dinkelvollkornmehl: 150 g
- Dinkelmehl: 150 g
- Salz: 1 TL
- Zucker: 1 EL
- Trockengerm: 1 Päckchen
- Milch: 100 ml
- Wasser (lauwarm) 70 - 100 ml
- Rapsöl: 20 ml
- Dinkelflocken zum Bestreuen - nach Bedarf
- Milch zum Bestreichen - etwas

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus den Zutaten einen Germteig herstellen und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

8 runde Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Brötchen mit Milch bestreichen und mit Flocken bestreuen.

Anschließend ca. 20 – 25 Minuten goldbraun backen.

TIPP

Je nach Belieben können die Brötchen auch mit Sesam, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen oder Mohn bestreut werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
176 kcal	3,8 g	0,6 g	28 g	2,8 g	5,9 g	2,77 g	0,51 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch