

# 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 |
|------------|-----------|