

Schnelle Brötchen

Zutaten:

500 g fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl
290 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
25 g natives Olivenöl
2 TL Salz

Zubereitung:

Hefe zerbröckeln und alle Zutaten kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig 20 bis 30 Minuten gehen lassen und erneut durcharbeiten.

Mit nassen Händen Brötchen formen und ggf. in Saaten wälzen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Brötchen mit Wasser besprühen (Blumenspritze) und ca. 25 min, oberste Schiene bei 200°C Ober- /Unterhitze backen.

Tipp:

Heize den Backofen NICHT vor. Die Brötchen gehen während der Aufwärmphase auf. Für mehr Feuchtigkeit im Garraum ein Schälchen kochendes Wasser unten in den Backofen stellen. Durch den so entstehenden Rauchschwaden werden die Brötchen viel fluffiger.

Für deine optimale Vitalstoffversorgung solltest du das Getreide am besten frisch mahlen. Dafür brauchst du [eine Getreidemühle \(hier\)](#), eine Küchenmaschine mit Mahlfunktion wie z.B. den Thermomix oder du lässt dir das Getreide ganz einfach im Bioladen frisch mahlen.

Sei es dir wert und genieße den Unterschied!!!

