Weizenvollkornbrötchen

Zutaten

500 g Weizenvollkornmehl

2 gestrichene TL Salz

1 Päckchen Trockenhefe

350 ml Wasser

Zum Bestreuen: Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Kümmel

Zubereitung

Mehl und Hefe gründlich miteinander mischen. Wasser und Salz zufügen. Teig mindestens 12 Min. kneten, dabei wenig Streumehl verwenden. Dann den Teig ca. 20 Min. gehen lassen.

Während der Teigruhe den Backofen auf 250 Grad vorheizen und eine Schüssel mit 1/4 l kaltem Wasser einschieben. Außerdem bereitstellen: eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser, einen Backpinsel, gewünschte Streusamen, vorbereitetes Backblech.

Nach der Teigruhe den Teig nochmals kräftig durchkneten. Den Teig in 20 Teile teilen, Brötchen formen, mit Wasser bestreichen und die Oberfläche in die Streusamen drücken.

Die Brötchen auf das vorbereitete Backblech setzen und ca. 20 Min. gehen lassen.

Backen: 250 Grad (Gas Stufe 5-6) 15-20 Minuten.