

# Dinkelbrötchen

## Zutaten (für 12 Stück):

- 1 Würfel Hefe
- 480 ml lauwarmes Wasser
- 750 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL Meersalz
- nach Belieben: Mohn, Sonnenblumenkerne



Etwas lauwarmes Wasser in einen Becher geben, den Hefewürfel hineinkrümeln und gut verrühren. Das Mehl in eine große Schüssel schütten, eine Mulde hineindrücken und den Hefebrei hineingießen. 15 Minuten stehen lassen.

Das Salz im restlichen, lauwarmen Wasser auflösen, über die Mehlmischung gießen und alles etwa 5 Minuten mit den Knethaken eines Handmixers gut verrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen, währenddessen den Teig an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit angefeuchteten Händen etwa pflirsichgroße Teigstücke zu Brötchen formen und aufs Blech setzen. Nach Belieben mit Mehl bestäuben oder mit Wasser bepinseln und mit Körnern garnieren, bei Bedarf mittig einschneiden. Sofort in den vorgeheizten Backofen schieben und 10 Minuten bei 230 Grad backen. Dann auf 200 Grad herschalten und weitere 7-10 Minuten backen. Zwischendurch mit Wasser besprühen oder eine Schale Wasser unten in den

Ofen stellen.

Nährwerte (pro Stück):

229 kcal, 9 g Eiweiß, 1 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Morbus Bechterew

Neurodermitis

Rosazea

## MEHR REZEPTE DER KATEGORIE "BACKWAREN - SALZIG"

---

Apfel-Speck-Kuchen nach Altländer Art

Dunkles Brot

Blätterteigtaschen mit Paprikawurst

Weißes Brot

Pseudo-Schwarzbrot

Buchweizentoast (glutenfrei)

Sonntags-Dinkel-Brot

Pizza mit Käse-Quark-Boden

Emmer-Pfannkuchen

Möhren-Eiweiß-Brot

## MEHR REZEPTE AUS "DIE ERNÄHRUNGS-DOCS"

---

Pseudo-Schwarzbrot

Frühstück "Hüttenzauber"

Buntes Haferfrühstück

Schoko-Nuss-Aufstrich

Rote-Bete-Salat mit Walnussöl

Basismüsli

Rote-Bete-Torte nach Sacherart

Gemüsecurry mit roten Linsen und Mango

Lachsfilet im Gemüsepäckchen

Schneller Chicorée-Apfel-Auflauf

Letzter Sendetermin: 28.01.2018

---