

FrauBrit shoppt

Ein Trendzombie auf der Pirsch.

Sonntagsbrötchen

für 6 Brötchen

250g Weizenmehl - 250 Dinkelvollkornmehl - 1/2 Würfel frische Hefe - 300ml lauwarmes Wasser - 1EL Honig - 5g Salz

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und Honig und Salz hinzugeben, vermengen.

Anschließend beide Mehlsorten hinzugeben und verrühren.

Anschließend mit der Hand verkneten.

Wenn der Teig zu klebrig ist etwas Mehl (wirklich nur Etwas! Kleine Mengen haben hier große Auswirkungen) hinzugeben, wenn der Teig sich nicht richtig verbinden will, etwas lauwarmes

Wasser hinzugeben. Auch hier mit homöopathischen Mengen arbeiten.

Anschließend aus dem Teig sechs Brötchen formen und auf das Backblech legen.

Der Teig muss nicht (!) gehen.

Wer möchte, kann die Brötchen nun mit Kernen etc. noch verfeinern.

Dafür die obere Hälfte des Brötchens mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen, damit der Teig wieder etwas von seiner Klebrigkeit wieder erlangt.

Nun großzügig mit Mohn, Sesam, Sonnenblumenkernen oder was immer gefällt belegen.

Anschließend mit einem Sägemesser einschneiden und den Schnitt etwas auseinander ziehen, damit die Furche offen bleibt.

Bei 180°C für 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min

Backofen: 180°C / Umluft

Backzeit: ca. 25 Min.

Guten Appetit und viel Freude beim Backen!