

Rezept

Joghurt-Brötchensonne

Ein Rezept von Joghurt-Brötchensonne, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Würfel frische Hefe (42 g) | 1 EL Honig |
| 300 g Vollkorn-Dinkelmehl | 350 g Weizenmehl (Type 1050) |
| Salz | 400 g Joghurt |
| 3 EL Öl | ca. 75 g Chia-Samen |

Außerdem

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| orm Springform (26 cm Ø) | Fett für die Form |
|---------------------------------|-------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 5 g F, 8 g EW

Zubereitung

1. Hefe in 100 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Honig dazugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Beide Mehlsorten und 1 gehäuften TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Hefewasser, Joghurt und Öl dazugeben. Alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Die Springform einfetten. Die Chia-Samen auf einen tiefen Teller geben. Den Teig nochmals kurz durchkneten und in acht gleich große Stücke teilen. Die Stücke zu runden Kugeln formen, diese in den Chia-Samen wälzen und mit etwas Abstand zueinander in die Form setzen. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
3. Kurz vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Brötchensonne im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter in der Form abkühlen lassen. In 16 Stücke schneiden.