Rezept

Sonnenblumenbrötchen

Ein Rezept von Sonnenblumenbrötchen, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Kefir
1	Würfel Hefe (42 g)
1 TL	gemahlener Koriander
100 g	kernige Vollkorn-Haferflocken
2 EL	Haferkleie
1 EL	Ahornsirup
4 EL	Sonnenblumenkerne
	1/2 TL Salz
100 g	gemahlene Mandeln
250 g	Roggenschrot

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 187 kcal

Zubereitung

1. Den Kefir mit Ahornsirup leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen. 2 EL Sonnenblumenkerne grob hacken. Diese mit Koriander, Salz, Haferflocken, Mandeln, Kleie und Roggenschrot mischen.

2. Den Kefir mit der aufgelösten Hefe dazugeben und gut vermischen. Den Teig 10 Min. kneten. Danach zugedeckt 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Ofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig kräftig durchkneten. 12 runde Brötchen formen und diese zugedeckt nochmals 15 Min. gehen lassen.

4. Die Brötchen nach Belieben sternförmig einschneiden, mit lauwarmem Wasser bestreichen und mit den übrigen Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-35 Min. backen. Eine ofenfeste Tasse voll Wasser mit hineinstellen.