Rezept

Vegane Dinkel-Roggen-Brötchen

Ein Rezept von Vegane Dinkel-Roggen-Brötchen, am 12.10.2024

Zutaten

5 g	frische Hefe
300 g	Dinkelmehl (Type 630)
2 EL	Chia-Samen
	Salz
1 TL	Backmalz (ersatzweise Ahornsirup)
200 g	Roggenmehl (Type 812)
2 EL	geschroteter Leinsamen
je 1 TL	Mohn, Leinsamen und Sesam zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8-10 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 3 g F, 6 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. 400 ml lauwarmes Wasser, Hefe und Backmalz vermischen, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Beide Mehlsorten, Chia- und Leinsamen und 2 TL Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Hefemix hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kneten, bis ein glatter Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst.

2. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. gehen lassen. Danach über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem Löffel oder einer Teigkarte Teigstücke abstechen und mit leicht bemehlten Händen auf das Blech setzen. Der Teig ist eher weich, ihr könnt einfach Häufchen aufs Blech setzen und müsst keine Brötchen formen.

5. Die Oberfläche einschneiden, mit etwas Wasser benetzen und großzügig mit den verschiedenen Samen bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 20-25 Min. goldbraun backen.