

Rezept

# Vollkorn-Burgerbrötchen

Ein Rezept von Vollkorn-Burgerbrötchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>50 g</b> Dinkelmehl (Type 630)
<b>50 g</b> Haferflocken	<b>50 g</b> gemahlene Kerne-Mix (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam)
<b>1 Pck.</b> Trockenhefe	<b>½ TL</b> Salz
<b>100 g</b> vegane Joghurt-Alternative aus Soja	<b>40 g</b> Öl
<b>2 TL</b> Kürbiskerne zum Bestreuen	<b>2 TL</b> Haferflocken zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 20 g F, 16 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Beide Mehle in einer großen Schüssel mit Haferflocken, Körnern und Saaten, Trockenhefe und Salz vermischen. Joghurt, 120 ml warmes Wasser und das Öl dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem homogenen, klebrigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mithilfe einer Teigkarte in vier Portionen teilen und diese mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Mit Abstand auf das Blech legen und etwas flach drücken, sodass die Brötchen ca. 9 cm Durchmesser haben. Mit Kürbiskernen und Haferflocken bestreuen und mit dem Tuch abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen. Den Ofen auf 200° vorheizen.
3. Die Brötchen im Ofen (Mitte) in ca. 18 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.