

Rezept

# Zuckerfreie Burger Buns

Ein Rezept von Zuckerfreie Burger Buns, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>400 ml</b> Milch	<b>21 g</b> frische Hefe (½ Würfel)
<b>500 g</b> Vollkorn-Weizenmehl	<b>1 TL</b> Salz
<b>25 g</b> weiche Butter	<b>1</b> Ei (M)
<b>2 EL</b> Sesam	

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 6 g F, 9 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel Mehl, Salz, Hefeansatz und Butter mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Den Teig mit bemehlten Händen noch einmal durchkneten. Den Teig in zehn Portionen teilen und jede Portion mit den Händen zu einer Kugel formen. Die Brötchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Teigkugeln mit dem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen nacheinander im Ofen (Mitte) in 15 Min. goldbraun backen.
4. Die Bleche herausnehmen, ein Küchentuch darüber legen und die Buns 15 Min. abkühlen lassen. (Das Tuch ist wichtig, damit die Brötchen weich bleiben.)