

Energiebrötchen

In der kalten Jahreszeit isst man gerne eine warme Suppe. Dazu gehört natürlich ein feines Brot. Wer kleine Mengen pro Mahlzeit benötigt, kann sich Brötchen backen, diese tiefkühlen und bei Bedarf kurz aufbacken. Den Teig kann man mit unterschiedlichen Kernen und Samen anreichern, die viel Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Diese Power-Brötchen liefern gesunde Energie.



80g Haferkleie 50g Roggenschrot 40g Leinsamen 3 dl warmes Wasser	$\frac{1}{2}$ Std. einweichen
600g Ruchmehl 120g Roggenmehl 60g Sonnenblumenkerne 50g Sesam 20g Salz 20g Hefe, zerbröckelt 3 $\frac{1}{2}$ - 4 dl Wasser	alles zugeben während 10-15 Min. kneten zugedeckt ums Doppelte gehen lassen
Formen	Teig zusammenkneten, 80g Stücke abwägen, Brötchen formen, mit dunklem Mehl bestäuben, gehen lassen und nach Belieben kurz vor dem Backen einschneiden
Backen	Ofenmitte bei 220°C während 20 Minuten
Tipp	Die Brötchen nur knapp backen, ausgekühlt tiefkühlen und tiefgekühlt bei 220°C während 10 Minuten aufbacken