Schnelle Weckerl ohne Gehzeit

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig

15 Stück



Zutaten

250 G	Dinkelmehl
250 G	Weizenvollkornmehl
1 TL	Honig oder Zucker
2 EL	Dinkelkleie (oder Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Haferflocken)
1 EL	Brotgewürz
2 TL	Salz
1 WÜRFEL	frischen Germ (42g)
60 G	Öl
20 G	Apfelessig
280 G	Wasser oder Buttermilch

Zubereitung

1. Wasser oder Buttermilch leicht erwärmen (lauwarm).
2. Germ und Zucker darin auflösen.
3. Mehle und Salz vermischen und mit den restlichen Zutaten mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem feinen Teig verarbeiten.
4. Teig sofort in Stücke zu ca. 65 g teilen.
5. Rund schleifen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
6. Mit Wasser besprühen und die Hälfte der Weckerl in einen Körnermix (Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haferflocken), oder in einzelne Ölsaaten tauchen.
7. Backrohr auf 200°C Heißluft einschalten und das Blech sofort in den kalten Ofen geben, ca. 22 Minuten backen.

SEMINAR BÄUERINNEN