

# Schnelle Brötchen mit Sonnenblumenkernen

Schnell zubereitete Brötchen für das Wochenende

<b>Gericht</b>	Brötchen
<b>Länder &amp; Regionen</b>	Deutschland
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Minuten
<b>Zubereitungszeit</b>	10 Minuten
<b>Backzeit</b>	30 Minuten
<b>Arbeitszeit</b>	20 Minuten
<b>Portionen</b>	4 Personen
<b>Kalorien</b>	1600 kcal
<b>Autor</b>	Inga Gellweiler

## Zutaten

- 1/2 Würfel frische Hefe
- 1 TL Honig
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Wasser und Sonnenblumenkerne zum Dekorieren

## Anleitungen

1. Die Hefe zerbröseln und mit Honig und Wasser in eine große Schüssel, z.B. der großen Nixe geben und auflösen lassen. Mehl und Salz dazu geben und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben, zu einer Rolle formen und gleichmäßige Scheiben abschneiden. Ich nehme dazu das Nyolnmesser, um die die Teigunterlage nicht zu beschädigen.
3. Aus den Scheiben kleine Teigkugeln formen, kurz mit Wasser benetzen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Die Teigrohlinge auf den (evtl. gefetteten) leicht bemehlten Ofenzauberer oder Zauberstein setzen und auf den untersten Einschub in den kalten Backofen geben. Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze schalten und für ca. 30 Minuten backen.

## Rezept-Anmerkungen

Frisch gebackene Brötchen - am Besten warm genießen.