

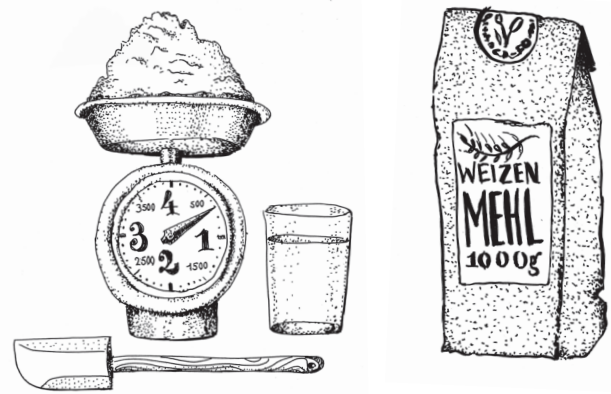
EINFACHE FRÜHSTÜCKSBROTCHEN MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Ergibt ca. 9 kleine Brötchen.

ZUTATEN:

- 500 g Weizenmehl, Typ 550
- 8 g Trockenhefe
- 12 g Steinsalz
- 50 g Saaten (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen)
- 350 g Wasser



SO GEHT'S:

1. Alle Zutaten in eine ausreichend große Schüssel geben. Achtung: der Teig geht später um das Doppelte auf! Dann alles von Hand oder mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Die Schüssel verschließen, z. B. mit einem passenden Deckel.
2. Den Teig für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen und reifen lassen. Hier ist Geduld gefragt, die Reifezeit ist wichtig für das Backergebnis und die Verträglichkeit eurer Brötchen.
3. Nach 24 Stunden den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in neun Teile abstechen und 30-60 Minuten bei Raumtemperatur auf einem Backblech mit Backpapier ruhen lassen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 230°C für ca. 13 Minuten backen. **Tipp:** Stellt eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Backofen, der Wasserdampf sorgt für schönere, knusprigere Brötchen.

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.
VON DAHEIM



www.vondahheim.de

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de