

Knusprige Ofenbrötchen & Knäcke-Brötchen

Ofenbrötchen aus Weizen oder Dinkel Die Zutaten:

(für 6 Stück)		(für 12 Stück)
200g	Wasser	405g
10g	Zucker	10g
21g	Hefe	21g
135g	Weizenmehl (405)	270g
200g	Weizenvollkornmehl	400g
1	Ei (Gr. L)	1
3g	Salz	7g
3g	Backmalz	7g



Ofenbrötchen						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	2555	In %	2,0	43,4	8,2	5,3
Gesamt kJ	10697	in g	21,9	486,2	92,2	59,4
pro Stück						
Kcal	213	in g	1,8	40,5	7,7	5,0
kJ	891					



Die Zubereitung:

- In der Rührschüssel die Hefe mit dem Zucker in dem warmen Wasser auflösen.
- Das Mehl zugeben und unterrühren.
- An einem zugfreien, warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Wenn der Vorteig sich mindestens verdoppelt hat das Leinmehl, Vollkornmehl, Ei, Salz und Backmalz zugeben und alles miteinander verrühren (ca. 3 Minuten). - Es soll eine weiche, klebrige Masse entstehen.
- Teig mit einer Kelle (in kaltem Wasser nass machen) portionieren.
- Entweder in Bunsformen oder aufs Backblech geben.
- In den kalten Backofen geben und bei 50°C für 30 Minuten gehen lassen.
- Dann bei 180°C Umluft 25 Minuten backen.
- Die Brötchen umdrehen (Unterseite nach Oben) und für 10 Minuten bei 180°C fertig backen.

Die Zubereitung:

- In der Rührschüssel die Hefe mit dem Zucker in dem warmen Wasser auflösen.
- Das Mehl zugeben und unterrühren.
- An einem zugfreien, warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
- Wenn der Vorteig sich mindestens verdoppelt hat das Vollkornmehl, Ei, Salz und Backmalz zugeben und alles miteinander verrühren (ca. 3 Minuten). - Es soll eine weiche, klebrige Masse entstehen.
- Teig mit einer Kelle (in kaltem Wasser nass machen) portionieren.
- Entweder in Bunsformen oder aufs Backblech geben.
- In den kalten Backofen geben und bei 50°C für 20 Minuten gehen lassen.
- Dann bei 180°C Umluft 20 Minuten backen.
- Die Brötchen umdrehen (Unterseite nach Oben) und für 10 Minuten bei 180°C fertig backen.

Knäcke-Brötchen Die Zutaten:

(für 6 Stück)		(für 12 Stück)
200g	Wasser	405g
10g	Zucker	10g
21g	Hefe	21g
135g	Weizenmehl (405)	270g
135g	Weizenvollkornmehl	300g
65g	Leinmehl	100g
1	Ei (Gr. L)	1
3g	Salz	7g
3g	Backmalz	7g

Ofenbrötchen mit Leinmehl						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	2584	In %	3,2	36,9	10,2	9,0
Gesamt kJ	10819	in g	35,7	414,0	114,9	100,9
pro Stück						
Kcal	215	in g	3,0	34,5	9,6	8,4
kJ	902					

QR-Code scannen und Video schauen!

