



# Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen

Zeit gesamt  
2h

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	1 St.
Zucker	0.5 TL
Wasser	250 ml
Dinkelmehl, Type 1050	500 g
Salz	1 TL
Butter	50 g
Sonnenblumenkerne	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. In eine Schüssel Hefe zerbröckeln und mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
2. In eine weitere Schüssel Mehl, Salz und Butter geben. Mit dem Hefewasser zu einem glatten Teig verkneten, wenn nötig esslöffelweise mehr lauwarmes Wasser zugeben. Zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
3. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teig in 8 Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche zu runden Brötchen formen. Die Oberflächen dünn mit Wasser bepinseln, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Zugedeckt nochmals ca. 15 Min. gehen lassen.
4. Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen im Ofen ca. 30 Min. backen. Abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g