

Burger-Brötchen Vollkorn

Zutaten

- 50ml Milch
- 150ml Wasser
- 40g flüssiges Gerstenmalz
- 1 EL Zucker
- ½ Würfel Hefe
- 400g Vollkornweizenmehl
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 60g weiche Butter

Zubereitung

- In einer Schüssel Milch mit Wasser, Gerstenmalz und Zucker mischen
- Hefe darin auflösen und etwa 10 Minuten gehen lassen
- Mehl mit Chiasamen, Sonnenblumenkernen und Salz mischen
- Ein Ei und Butter gemeinsam mit Mehl-Körner-Mischung zu Hefemischung geben und mit Knethaken etwa 7 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten
- An einem warmen Ort den Teig etwa 1 Stunde zugedeckt gehen lassen
- Teig durchkneten, in 8 Portionen verteilen, zu Kugeln formen und auf Backpapier legen
- Ein Ei mit etwas Milch verquirlen und die Brötchen damit bestreichen
- Nochmal etwa 40 Minuten gehen lassen, dann in den Ofen

Backofen 200 Grad ca. 17 Minuten