

Rezept von den



Brötchen (Rezept für den Thermomix)

50 g Sonnenblumenkerne
100 g Weizen

beides 40 Sekunden auf
Stufe 10 mahlen

350 g Mehl
1 Eßl. Essig
1 Eßl. Öl
1 Würfel Hefe
230 ml. Lauwarmes Wasser
1 Teel. Salz
1 Prise Zucker

diese Zutaten und das
gemahlene zusammen
2 Minuten kneten

Eine Rolle formen und in gleichgroße Stücke schneiden. Zu einer Kugel formen und mit dem Messer etwas einschneiden. Den Teig gleich bei 180°C Umluft 20 Minuten abbacken.

Für alle, die keinen Thermomix besitzen: die Sonnenblumenkerne und das Weizen mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Aus den Zutaten einen Knetteig herstellen und die zermahlenden Sonnenblumenkerne und das zermahlende Weizen unterkneten.