

Dinkelbrötchen mit Buttermilch



Zutaten für ca. 10 Brötchen in Bioqualität:

500g Dinkelmehl (Vollkorn oder Typ 630)
1/2 Würfel Bio-Hefe (12g)
1 ½ TL UrSalz
100 ml lauwarmes Wasser
250-270 ml Buttermilch
1EL Honig oder Birkenzucker

Backpapier
Schälchen Wasser

Am Vorabend Mehl und Salz vermengen.
Die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen.

Die Buttermilch (Zimmertemperatur), den Honig, die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten.
Hier könnten auch Samen noch hineingegeben werden.

Nun ca. 1 Std zugedeckt, an einem warmen Ort stehend, gehen lassen.
Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den aufgegangenen Teig 1 Stunde bei Zimmertemperatur nochmals abgedeckt gehen lassen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen.
Jetzt ca 10 ovale Brötchen formen
und mit der Naht auf das Backblech setzen
;) Die Brötchen mit etwas Mehl bestäuben oder z. B. Sonnenblumenkerne leicht andrücken.
Abdecken und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
;) Die Backlinge kann man in der Mitte auch mit einem Messer noch einschneiden.

Den Backofen auf **180 Grad Ober/Unterhitze** vorwärmen.
Das Backblech bei erreichter Temperatur einschieben,
und ein kleines feuerfestes **Schälchen mit Wasser** hinzustellen.
Backzeit ca. 15-20 Minuten.

Die Brötchen lassen sich gut einfrieren,
und können aufgetaut also auch getoastet gut gegessen werden.

Guten Appetit



