

Buttermilchbrötchen



Zutaten für 8 Brötchen:

Für den Teig:

- 250 ml [Buttermilch](#)
- 1 TL Honig
- 10 g Frischhefe
- 225 g Dinkelmehl (Type 630)
- 75 g Weizenmehl (Type 1050)
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Salz

Als Topping:

- 1 EL Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Wasser

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden

Zubereitung:

1. Verrühre die Hefe mit dem Honig und der Buttermilch.

2. Gib die 3 Sorten Mehl und das Salz hinzu. Knete einen geschmeidigen Teig.
3. Lege den Teig in eine geölte Schüssel und decke sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Lass den Teig für 1,5 Stunden an einen warmen Ort gehen.
4. Nimm den Teig aus der Schüssel und teile ihn in 8 Teile. Forme die Teigstücke zu runden Brötchen.
5. Belege ein Blech mit Backpapier und verteile die Brötchen darauf. Decke sie mit dem Geschirrtuch ab und lass sie erneut 30 Minuten gehen.
6. Heize den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.
7. Pinsel die Brötchen mit Wasser ein und bestreue sie mit Sesam und Sonnenblumenkernen.
8. Backe die Brötchen 15 Minuten im Ofen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

