

## Dinkel-Brötchen-Buns für selbstgemachte Burger



### Zutaten für 8 Stück:

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 325 ml Wasser (kalt)

### Zum Bestreuen

- Sesam

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 20 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 15 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 35 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	8 Stunden

### So machst du die Dinkel-Buns selber

1. Gib das Mehl in eine Schüssel, füge die Hefe dazu und mische das Salz unter.
2. Gieße das kalte Wasser an und knete alles zu einem glatten Teig. Er ist recht feucht und klebrig - das ist richtig so. Decke die Teigkugel in der Schüssel ab und lasse sie über Nacht im Kühlschrank ruhen.
3. Forme am nächsten Tag auf dem Teig 8 Brötchen. Feuchte deine Hände mit Wasser oder Öl ein wenn der Teig zu sehr klebt. Streue etwas Sesam über die Brötchen.
4. Gib die Burger Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech und lasse sie nochmals

ruhen während du den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizt.

5. Backe sie schließlich für gut 15 Minuten.

6. Gib etwas Salz in ein halbes Glas Wasser und pinsel die noch warmen Dinkel-Buns damit ein. Lasse sie abkühlen und belege sie dann ganz nach Belieben zu einem Burger deiner Wahl.

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

