

## ***Frauenfrühstück - Brötchenblume***

700 g Dinkel  
450 g Wasser  
1 Hefe  
1 EL Salz

Nach Wunsch zum bestreuen:  
Hellen und dunklen Leinsamen,  
Sesam, Sonnenblumen- und  
Kürbiskerne, Haferflocken,  
Mohn, ...

Den Dinkel fein mahlen. Mit Wasser, Hefe und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. [15 Minuten gehen lassen.] Brötchen formen [in Sesam, Haferflocken, ... tauchen] und auf ein gefettetes Backblech (oder auf Backpapier) legen.

Ca. 30 Minuten gehen lassen und 35 Minuten bei 190°C backen.

Die Angaben in [...] können wenn's schnell gehen soll weggelassen werden. Und sollte es mal ganz schnell gehen müssen, können die Brötchen auch ohne überhaupt zu ‚gehen‘ in den KALTEN Ofen geschoben werden. Allerdings gilt: je öfter und/oder länger der Teig geht, desto lockerer werden die Brötchen.

Anmerkungen:

- ↳ Ich selbst verwende am liebsten Getreidemischungen: Dinkel, Weizen, Buchweizen, Gerste, Hafer und Hirse, wobei Dinkel oder Weizen den größten Teil (min. 500 g) ausmachen.
- ↳ Für ein Kastenbrot 50 ml mehr Wasser verwenden und nur ½ Hefe. Dafür mehrmals gehen lassen: ca. 30 min. nach dem Kneten und in der Form bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- ↳ Gemahlene Getreidekörner ‚arbeiten‘ ... d.h. sie sollten länger geknetet werden (Handmixer mit Knethaken ca. 15 Minuten; Thermomix 3 Minuten auf Brotstufe) – kürzere Zeiten bewirken, dass die Brötchen ziemlich hart und fest werden.