

Dinkel-Kefir-Brötchen

Dinkel-Kefir-Brötchen mit Cerealien

Ich mag das Backen mit Kefir ja total und so sind irgendwann mal diese Dinkel-Kefir-Brötchen entstanden. Die sind super einfach gemacht und benötigen nicht viel Aufwand. Zudem lässt sich der Teig super verarbeiten finde ich, so dass die Brötchen wirklich im Nu geformt sind. Zum Wälzen haben ich dieses Mal einen Cerealien-Mix verwendet, das ist lecker und sieht auch irgendwie hübsch aus ☐

Auch hier werden die Zutaten einfach miteinander vermengt und zu einem schönen gleichmäßigen Teig verknetet. Ich knete den Teig per Hand und das für etwa 5-10 Minuten. Eine Küchenmaschine ist hier für wie immer von Vorteil ☐ Danach kommt der Teig zurück in die Schüssel und darf abgedeckt für eine Stunde gehen. Nun wird der Teig zu einer Rolle geformt und in 10 gleichgroße Stücke geteilt. Ich wiege meine Stücke in der Regel ab und habe hier 10 Teiglinge à 90-92 Gramm genommen.

Leckere Dinkel-Brötchen mit Dinkelvollkornmehl, Kefir & Cerealien

Jetzt die Teigstücke zu gleichmäßigen Brötchen formen (schleifen). Wenn das erledigt ist, tunke ich die Teiglinge einmal komplett in lauwarmes Wasser und wälze sie anschließend in den Cerealien. Diese habe ich vorab in eine kleine Schüssel gefüllt, das macht das Ganze relativ unkompliziert. Dann kommen die Brötchen aufs Blech, wo sie noch einmal abgedeckt für 30 Minuten ruhen dürfen. Währenddessen lässt sich super der Backofen vorheizen, in dem die Brötchen dann für gute

20-25 Minuten gebacken werden.

Auch dieses Rezept ist super wandelbar. Einfach die Brötchen nach Belieben in unterschiedlichen Körnern, Samen, Flocken oder auch Käse wälzen. So habt ihr immer unterschiedliche Brötchen und ordentlich Abwechslung. Besonders mit Sesam, Mohn, Leinsamen, Haferflocken, oder auch Kürbis- und Sonnenblumenkernen sind die Brötchen besonders lecker ☐



Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Brot & Brötchen zum ausprobieren & nachmachen



Dinkel-Joghurt-Brot



Protein Pfannenbrot mit Käse



Einfaches Weizen-Sauerteigbrot



Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot



Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe



Luftige Weizenbrötchen



Dinkel-Zwiebel-Baguette



Laugenkonfekt



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch