

# Dinkel-Roggen-Brötchen mit Sonnenblumenkernen

## Leckere Dinkel-Roggen-Brötchen mit Sonnenblumenkernen

Diese leckeren Dinkel-Roggen-Brötchen mit Sonnenblumenkernen sind super einfach gemacht und mega lecker. Deshalb wollte ich sie euch natürlich auch nicht vorenthalten und teile nun das Rezept dazu mit euch. Ich mag Sonnenblumenkernbrötchen total gerne und in Kombination mit Dinkel- und Roggenvollkornmehl, sind sie noch viel besser. Die Brötchen schmecken wirklich richtig gut und machen ordentlich satt.

Wenn ihr keine Sonnenblumenkerne mögt, könnt ihr diese natürlich auch weglassen, oder zum Beispiel durch Kürbiskerne ersetzen. Hier könnt ihr die Samen und Kerne verwenden die ihr am liebsten mögt. Den Essig könnt ihr durch hellen Essig ersetzen, oder ebenfalls weglassen. Ich mag den Essig am Teig für den Geschmack ganz gern, er ist aber nicht zwingend erforderlich. Den Honig könnt ihr natürlich wie immer durch Zucker, Zuckerrübensirup, Agavendicksaft oder Ähnliches ersetzen. Wer es zuckerfrei mag, lässt ihn einfach ganz weg. Nach Belieben könnt ihr auch etwas Brotgewürz an euren Teig geben, dieses bringt ordentlich Geschmack in eure Brötchen.



**BESTSELLER**  
Unsere beliebtesten Produkte, basierend auf  
Bestellungen. Stündlich aktualisiert.  
Bestseller in Lebensmittel & Getränke

**amazon**  
Jetzt shoppen

# **Frische Dinkel-Roggen-Brötchen aus dem eigenen Ofen**

Für die Dinkelbrötchen die Hefe zerbröseln und zusammen mit der Hälfte des Wassers und dem Honig in eine Schüssel geben. Gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Salz und den Essig dazu geben und für gute 10 Minuten zu einem geschmeidigen und weichen Teig verkneten. Abgedeckt für etwa 2 Stunde gehen lassen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 16 gleichgroße Portionen teilen. Anschließend zu glatten Bällchen schleifen und diese abgedeckt für weitere 15 Minuten gehen lassen.

Nun die Teiglinge beliebig formen, ganz kurz in Wasser tauchen und in Sonnenblumenkernen wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und abgedeckt für weitere 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Backofen auf 240°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Dabei ein Schälchen mit Wasser auf dem Boden des Ofens mit erhitzen. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen für etwa 20-25 Minuten goldbraun backen.

---

**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**

---



**BROTBACKFORMEN  
GÜNSTIG ONLINE KAUFEN**



---

**KALORIENARME REZEPTE**

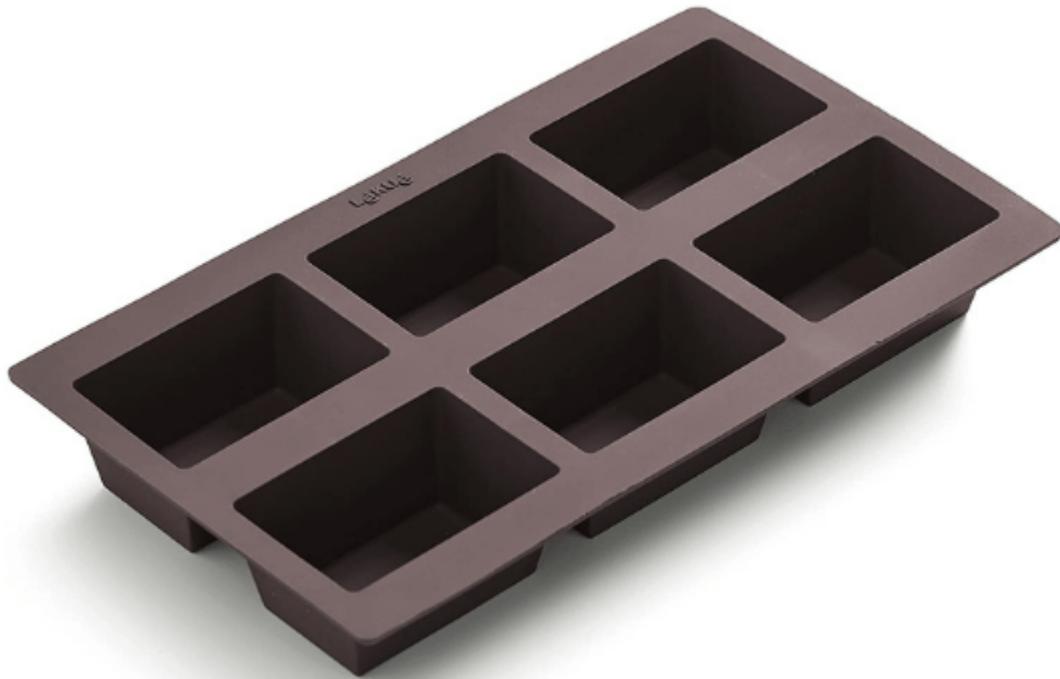
**190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- &  
ABENDESSEN**



[mehr Infos zum Buch](#)

---

**BRÖTCHENBACKFORMEN ONLINE KAUFEN**



Lékué Brötchen-Backform eckig 6er-Set, Silikon, schwarz, 30x18x8 cm, 6-Einheiten



Lurch 85081 FlexiForm Burger Buns / Backform aus Silikon für 10 cm Pattys, 6-Fach, Braun



Kappa Brötchen Backform 8 Einheiten Silikon Backformen Backt Brötchen mit Köstlichen Knusprigen Krusten



Lékué Brötchen-Backform rund 6er-Set, Silikon, schwarz, 29x20x2 cm, 6-Einheiten

---