

Dinkel-Amaranth-Brötchen

Zutaten:

- 500 g Mehl (Dinkelvollkornmehl)
- 300 g Mehl (Dinkelmehl Typ 630)
- 50 g Amaranth-Pops
- 150 g Haferflocken, gemischt mit anderen Flocken
- 600 ml Wasser, lauwarms
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Ahornsirup
- 3 TL Salz

Zubereitung:

Die Mehle, Amaranth-Pops, Flocken und Salz in eine Schüssel geben. Hefe mit dem Ahornsirup im lauwarmen Wasser auflösen und die Flüssigkeit ebenfalls in die Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, ggf. noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig 1 Stunde gehen lassen.

Nach dem Gehen des Teiges 18 Brötchen formen und diese noch einmal eine Stunde gehen lassen.

Bei 220°C die Brötchen in 15 - 20 Minuten goldbraun backen.