

Vollkornbrötchen / Pizza-Teig

Zutaten:

- 300 g Reisvollkornmehl
- 200 g Teffmehl, hell
- 1 TL Guarkernmehl (10 g)
- 1 TL Salz (10 g)
- 1 TL Zucker
- 1 Würfel frische Hefe 25g oder 1 Päckchen Trockenhefe
- 450 ml Wasser, lauwarm

Weiteres Zubehör: Muffinbackblech

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Die Mischung und 450 ml lauwarmes Wasser mit einem Handrührgerät 5 Min. intensiv zu einem cremigen Teig verrühren.

Da der Teig sehr weich ist, werden die Brötchen schöner, wenn sie in Muffinblechen gebacken werden. Die gefetteten Mulden des Muffinblechs gut zur Hälfte mit Teig befüllen.

Die Oberfläche des Teiges mit einem sehr feuchten Esslöffel glatt streichen. Die Brötchen an einem warmen Ort abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Eine Schale mit kochendem Wasser in den Backofen stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene für 30-40 Min. backen. Die Brötchen nach kurzem Abkühlen aus der Form nehmen und vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Tipp:

Der Teig eignet sich auch hervorragend als Pizza Teig und ist ausreichend für ein ganzes Blech Pizza. Den Teig auf einem gefetteten Blech ausstreichen, da er zu cremig zum Ausrollen ist. Feucht glatt streichen und wie gewohnt belegen. Ca. 25 Minuten gehen lassen. Bei 225 °C auf der untersten Schiene je nach Belag für 30-40 Min. backen.