

Schwarze Dinkel-Brötchen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Brötchen

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Roggen-Vollkornmehl
- 13 g frische Hefe

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Yaconsirup
- 1 EL Aktivkohle
- 1 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Zuerst die Hefe mit dem warmen Wasser und Yaconsirup mischen und 10 Min. stehen lassen.

Beide Mehlsorten zusammen mit der Aktivkohle in eine Schüssel geben, salzen und die Wasser-Hefe-Mischung darüber giessen. Das Olivenöl dazugeben und mit den Händen (unbedingt Handschuhe anziehen!) zu einem klumpenfreien Teig verarbeiten.

Anschliessend mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 ½ Std. an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Den Teig auf einer grosszügig bemehlten Fläche nochmals kräftig durchkneten. Da der Teig eine eher weiche Konsistenz hat ist es wichtig, hierzu eine ausreichende Menge Mehl zu verwenden!

Dann den Teig in ca. 10 gleichgrosse Stücke teilen und zu Brötchen formen. Anschliessend wieder mit etwas Mehl bestäuben und nochmals 15 Min. gehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Brötchen darin 25 bis 30 Min. backen.

Tipp: Machen Sie den Klopf-Test auf der Brötchen-Unterseite. Wenn es hohl klingt, sind die Brötchen fertig.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 558 kcal, Kohlenhydrate: 95 g, Eiweiss: 20 g, Fett: 14 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/dinkelbroetchen-mit-aktivkohle.html>