

Grünkern-Brötchen

(8 Stück)

von Barbara Rütting

- 100 g Grünkern (ganze Körner)
- 40 g Hefe
- 1 Tl. Honig
- 100 g feines Grünkernmehl
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 100 g geraffelte Möhren
- 1 Tl. Vollmeersalz

Den Grünkern über Nacht in reichlich Wasser einweichen, dann abgießen und abspülen.

Zerbröckelte Hefe und den Honig in 1/4 l kaltem Wasser auflösen.

Mit Grünkern- und Weizenmehl verrühren.

Die geraffelten Möhren und die Grünkernkörner unterkneten und mit Salz würzen.

Durchkneten und zu einer Kugel formen. 45 Min. zugedeckt gehen lassen.

Gründlich durchkneten und zu einer Rolle formen.

In 8 Stücke schneiden.

Jedes Stück rund formen. Zugedeckt auf leicht bemehltem Backblech weitere 10 Min. gehen lassen.

Oberfläche mit einem scharfen Messer einritzen.

Bei 200° C auf mittlerer Einschubleiste im Backofen 20 Min. backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.