

Ur-Brötchen mit Sonnenblumenkerne

Zutaten

250 g	Dinkel Vollkornmehl „extrafein“
250 g	Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
5 g	Flohsamenschalen
30 g	Chiasamen
5 g	Hefe
70 g	Lievito Madre aus dem Kühlschrank
1 TL	Honig
250 ml	Buttermilch
270 ml	Wasser
70 g	Sonnenblumenkerne
12 g	Salz
20 g	Öl



Zubereitung

- beide Mehle mit den Flohsamenschalen und dem Chiasamen vermengen
- Hefe darüber bröseln
- Lievito Madre mit Wasser, Honig, und Buttermilch vermengen und zugeben
- **1 Minute** verkneten und **1 Stunde** in der Schüssel gehen lassen
- Sonnenblumenkerne zugeben, nochmals **5 Minuten** kneten, Salz zugeben und **1 Minute** weiterkneten
- zum Schluss das Öl zugeben und unterkneten
- **1 Stunde** bei Raumtemperatur (**ca. 22°C**) gehen lassen

- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen und in **10** gleiche (**ca. 130g**) Stücke teilen
- jedes Teigstück rund formen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit der hohlen Hand rund schleifen
- Die Oberseite des Teigstückes in eine Schale mit Wasser tauchen und anschließend in eine Schale mit Sonnenblumenkerne drücken
- Auf ein bemehltes Tuch / Bäckerleinen legen, abdecken und für **12 - 18 Stunden** in den Kühlschrank stellen.
- am nächsten Tag den Ofen auf **250°C O/U** aufheizen
- die Teiglinge nur noch auf ein Backblech legen und mit Dampf für **10 Minuten** anbacken
- Ofentüre kurz öffnen um den Dampf entweichen zu lassen
- Temperatur auf **190°C** reduzieren und **12 - 15 Minuten** fertig backen