

## Urkornbrötchen mit Backpulver

### Zutaten für 10 Brötchen

<b>170g</b>	Urdinkel BlueVelvet Vollkornmehl „extrafein“
<b>150g</b>	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
<b>12g</b>	Weinsteinbackpulver
<b>160ml</b>	Wasser
<b>100g</b>	Magerquark
<b>20g</b>	Chiasamen
<b>20g</b>	Leinsamen
<b>20g</b>	Kürbiskerne
<b>20g</b>	Sonnenblumenkerne
<b>80ml</b>	Wasser
<b>1 EL</b>	Öl
<b>1 EL</b>	Essig
<b>etw.</b>	Weitere Saaten für das Topping



### Zubereitung

- Beide Mehlsorten mit dem Weinsteinbackpulver in einer großen Schüssel vermischen.
- Wasser und Quark hinzufügen und alles locker vermengen. Den Teig **10 Minuten** ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.
- Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer separaten Schüssel vermengen.
- 80 ml Wasser dazugeben, umrühren und ebenfalls **10 Minuten** quellen lassen.

- Den Ofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen.
- Salz, Essig und Öl zur gequollenen Saatenmischung geben und gut vermengen.
- Die Saatenmischung zum Teig geben und alles etwa **5 Minuten** von Hand oder Knetmaschine verkneten
- Mit leicht angefeuchteten Händen **10 Teigstücke (je ca. 80 g)** abnehmen.
- Diese zu runden oder länglichen Brötchen formen.
- Die Brötchen in den restlichen Saaten wälzen, damit sie außen schön knackig werden.
- Die geformten Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Sofort in den vorgeheizten Ofen schieben und für **ca. 20 Minuten** backen, bis sie eine goldbraune Kruste haben.
- Die fertigen Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- Viel Freude beim Backen! 😊