

Urkornbrötchen mit Backpulver

Zutaten für 10 Brötchen

170g	Urdinkel BlueVelvet Vollkornmehl „extrafein“
150g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
12g	Weinsteinbackpulver
160ml	Wasser
100g	Magerquark
20g	Chiasamen
20g	Leinsamen
20g	Kürbiskerne
20g	Sonnenblumenkerne
80ml	Wasser
1 EL	Öl
1 EL	Essig
etw.	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! 😊