

## Hotdog Brötchen

### Zutaten für 10-12 Brötchen

<b>250g</b>	Gelbmehlweizen Typ 550
<b>250g</b>	Gelbmehlweizen Vollkornmehl „extrafein“
<b>5g</b>	Flohsamenschalen
<b>10g</b>	Hefe, frisch
<b>250g</b>	Naturjoghurt
<b>100ml</b>	Wasser + 25ml extra
<b>25g</b>	Honig
<b>1</b>	Ei
<b>12g</b>	Salz
<b>50g</b>	Butter



### Zubereitung

- Mische zuerst beide Mehlsorten mit den Flohsamenschalen. Gib Hefe, Joghurt, Wasser (zunächst nur 100 ml), Honig, Ei und Salz dazu und knete den Teig gut durch.
- Füge dann die Butter hinzu und knete weiter, bis sie komplett vom Teig aufgenommen ist.
- Lege den Teig in eine geölte, flache Teigwanne und falte ihn mit nassen Händen von allen Seiten.
- Lass den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden ruhen. In dieser Zeit faltest du ihn **2-3 mal** mit nassen Händen.
- Stürze den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche. Teile ihn in **10 Stücke à ca. 100 g**.
- Forme die Stücke zuerst rund und lass sie **15 Minuten** entspannen.
- drücke sie flach und zieh sie länglich. Rolle sie zu ca. **15 cm** lange Teigrollen auf
- Setze die Rollen auf ein Backblech und lass sie noch einmal **ca. 30 Minuten** gehen, bis sie die Vollgare erreicht haben.
- Verquirle ein Ei mit etwas Milch und bestreiche die Brötchen damit.
- Backe sie bei **180 °C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten** goldgelb.
- Nimm sie aus dem Ofen und lass sie auf einem Gitter auskühlen.