



# VORBEREITUNGEN FÜR DAS FRÜHSTÜCK

Anleitung für die Brötchen

# Rezept

## Equipment

- Küchenmaschine mit Knetfunktion
- Waage
- Ofen

## Zutaten

- 500 g Mehl( Weizen Type 550, Dinkel,...)
- 325 ml Wasser kalt
- 3 g Frischhefe alternativ: 1g Trockenhefe
- 15 g Salz
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Sesam
- Haferflocken

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Zubereitungszeit: 10 Minuten  
Teigruhe: 12 Stunden  
Arbeitszeit: 13,5h  
Portionen: 6 Brötchen  
Kalorien: 304kcal  
Kosten: 1,50 Euro

# Vorbereitung des Teigs am Vorabend

- Die Hefe im Wasser auflösen. Anschließend Mehl, Wasser, Hefe und Salz in einer Küchenmaschine mit Knetfunktion oder von Hand ungefähr 10 Minuten lang zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich leicht vom Schüsselrand lösen lässt.
- Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Anschließend über Nacht **12 Stunden bei Raumtemperatur** ruhen lassen.

# Teiglinge backen am Morgen vor Seminarbeginn

- Morgens, nach Ablauf der 12 Stunden, den Teig aus der Schüssel holen, in 6 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln rundschleifen. Dann nach Belieben mit Mohn, Sesam, Haferflocken oder Kernen bestreuen, erneut abdecken und etwa 30 Minuten ruhen/entspannen lassen. In dieser Zeit könnt ihr anfangen, den Backofen vorzuheizen.
  - Wenn der Ofen gut vorgeheizt ist, die Brötchen bei **230°C für 15 Minuten** backen.
  - Nach der Bräune schauen und nochmals ca. 15 Minuten backen.
  - Die Brötchen aus dem Ofen holen und ungefähr **eine halbe Stunde auf einem Gitter** auskühlen lassen bevor ihr sie anschneidet. Sie sollten dabei rundherum atmen können
- nun kannst du dir weitere Frühstücksleckereien, die du vom Gutschein für dich besorgt hast, bereithalten und dich für das gemeinsame Frühstück ins zoom-Seminar schalten! 😊

# Wenn du verzweifelt bist...

- ... lies dir das komplette Rezept durch
- ... frag weitere Personen, die mit dir zusammen leben, ob sie dir helfen können
- ...suche dir auf youtube Rat
- ...behalte stets die Ruhe und ich bin mir sicher, deine Brötchen werden super lecker!

