



## *Gute-Laune-Brötchen*

### Zutaten für 6 Brötchen:

200 g Dinkelmehl

180 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe (9g)

3 EL Honig

2 EL Leinsamen

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

1 Handvoll Kürbiskerne

200-220 ml Wasser (lauwarm)

*Zusätzlich: Mehl zum Bestäuben, 1 Handvoll Haferflocken*

### Zubereitung:

1. Vermengt beide Sorten Mehl und die Trockenhefe mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel.
2. Anschließend gebt Ihr nach und nach das Wasser in die Rührschüssel und verknetet alles von Hand oder mit einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig. Er sollte nicht zu klebrig, aber auch nicht zu trocken sein. Während des Knetens könnt Ihr den Honig mit unterkneten.
3. Nun könnt Ihr den Teig mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Leinsamen verfeinern.
4. Knetet den Teig zu einer Kugel und lasst ihn in der Schüssel, abgedeckt mit einem feuchten Geschirrtuch für etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen.
5. Heizt den Ofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vor. Und sobald sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat, knetet Ihr ihn nochmal gut durch und teilt ihn in 6 gleichgroße Kugeln. Feuchtet hierfür Eure Hände an, dann gehts leichter.
6. Verteilt Eure Teigkugeln mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schneidet sie mit einem feuchten Messer an der Oberfläche kreuzweise ein.
7. Bestreut Euren Brötchen mit etwas Mehl und Haferflocken und hinein in den Ofen für 8 Minuten. Damit sie besonders knusprig werden, könnt Ihr eine ofenfeste Form gefüllt mit Wasser unten in den Ofen stellen.
8. Nach 8 Minuten stellt Ihr die Temperatur auf 200°C und backt die Brötchen für weitere 10 Minuten.
9. Danach lasst Ihr die Brötchen für 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen. Und jetzt ab damit auf den Frühstückstisch.