



Overnight Brötchen mit Sonnenblumenkernen



Rezeptinfo

Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Backzeit + Gehzeit

pro Portion: 928 kJ, 222 kcal, 45,2 g Kohlenhydrate, 7,80 g Eiweiß, 0,73 g Fett, 0 mg Cholesterin, 2,51 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Du hast morgens nur wenig Zeit zum Frühstück? Dann sind diese Overnight-Brötchen genau dein Ding! Du kannst den Teig ganz einfach abends schon vorbereiten und musst die Brötchen dann nur noch am nächsten Morgen in den Ofen schieben. Dadurch sparst du nicht nur Zeit, sondern kannst auch frisch aufgebackene, knusprige Brötchen am Morgen genießen. Probier's einfach aus!

Step 1:

Zuerst löst du die Hefe im Wasser auf. Dann das Mehl zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben. Nun das Hefe-Wasser dazugeben und mit den Händen oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigschüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig mindestens eine Stunde gehen lassen.

Step 2:

Wenn sich der Teig verdoppelt hat, kannst du mit einem bemehlten großen Löffel Brötchen abstechen. Diese leicht formen, nicht kneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das Backblech mit Folie oder einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen

Step 3:

Am nächsten Tag den Ofen auf 220°C Ober-Unterhitze vorheizen und die Brötchen im vorgeheizten Ofen für 25-30 Minuten goldbraun backen.

Zutaten

Menge

½ Würfel	frische Hefe
300 g	Weizenmehl
200 g	Dinkelmehl
340 ml	lauwarmes Wasser
2 TL	Salz

Tipp

Wenn du willst, kannst du die Brötchen nach dem Formen noch mit Wasser bepinseln und Sonnenblumen- oder Kürbiskerne aufstreuen.