



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Dinkel-Vollkorn-Burger-Buns



Dauer
ca. 2 Stunden



Schwierigkeit
mittel



Portionen
4

Zutaten

220 g	Dinkelvollkornmehl	140 g	lauwarmes Wasser
9 g	Hefe	½ TL	Meersalz
1 TL	Dattelsucker		

Beschreibung

Diese Burger-Buns gelingen auch prima mit einem helleren Mehl, aber diese Vollkorn-Variante macht sie besonders nährstoffreich und sättigend.

Zubereitung

Hefe in Wasser auflösen. Dattelsucker, Mehl und Salz hinzugeben und zu einem Teig kneten. 45 Minuten ruhen lassen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Nochmals durchkneten und in 4 Stücke teilen. Rund formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Teigfladen mit der Hand flach drücken. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen und den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen für 20 Minuten backen.