

Sonnenblumenweckerl (Vollkorn) Schnell gemacht!

Zutaten:

750g	Dinkelvollkornmehl (od. wer eine Getreidemühle zu Hause hat, den Dinkel ganz fein mahlen)
450 ml	lauwarmes Wasser
1 Würfel	Bio-Hefe
2 TL	Salz

Sonnenblumenkerne zum Bestreuen!

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben.

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.

Das Salz mit dem Mehl vermischen und das Hefewasser dazugeben.

Mit einem Kochlöffel die Masse kneten bis ein Teig entsteht, der sich weich wie Knetmasse anfühlt.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. (Auch die Hände mit etwas Mehl bestäuben, dann bleibt der Teig nicht kleben).

Den Teig zu einer Rolle formen (ca. 5 – 6 cm Durchmesser).

Die Teigrolle in gleichmäßig große Stücke teilen (entweder mit einem Teigschaber oder mit einem Messer).

Die Weckerl auf ein mit Butter bestrichenes Blech legen – ihr braucht die Weckerl nicht weiter zurechtformen – so werden sie luftiger und sehen auch nett und lustig aus!

Nicht flachdrücken!

Die Weckerl mit kaltem Wasser aus einer Sprühflasche bestäuben.

Nun könnt ihr sie mit Sonnenblumenkernen bestreuen. (Natürlich könnt ihr auch andere Saaten zum Bestreuen nehmen – z. B. Kürbiskerne, Sesam, Haferflocken oder Mohn)

Die Wecker – ohne Gehzeit! – direkt in den Ofen schieben und backen!

Backzeit: 20 Minuten bei 225° Ober- und Unterhitze.

Viel Spaß beim Backen und lasst es euch schmecken 😊