



Sonnenkornbrötchen

Ergibt: 6 Brötchen

Zutaten:

40 g Flohsamenschalen	½ TL Jodsalz
100 ml Wasser, heiß	20 g Weizenkleie
25 g Leinsamen, geschrotet	200 g Skyr
25 g Sonnenblumenkerne	2 Eier
60 g Weizenvollkornmehl	4 Eiweiß
1 TL Backpulver	

Zubereitung:

1. Die Flohsamenschalen in dem heißen Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Von dem Leinsamen und den Sonnenblumenkernen je einen Teelöffel zur Seite stellen (kommen auf die Brötchen). Die restlichen Sonnenblumenkerne etwas klein hacken (muss man nicht, finde ich persönlich aber besser).
3. Mehl, Backpulver, Salz, Weizenkleie, Leinsamen, Skyr, Eier und Eiweiß mit dem Knethaken des Rührgeräts zu einem Teig verkneten. Dann die gequollenen Flohsamenschalen (inkl. Wasser) zugeben. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne untermischen und den Teig nochmals gut verkneten. Den Teig dann ca. 30 Minuten ruhen lassen.
4. Danach den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Nun aus dem Teig 6 Brötchen formen und auf das Backblech setzen. Die Brötchen etwas mit Wasser anfeuchten und mit den zur Seite gelegten Sonnenblumenkernen und Leinsamen bestreuen. Nun im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

