

Gnuss-Brötchen

450 g Ruchmehl
50 g Keimkraft
50 g Floh- oder Leinsamen
10 g Salz

mischen

3,5 dl Wasser
¼ Würfel Hefe, zerbröckelt

zugeben, zu einem Teig mischen, gut kneten, ums doppelte aufgehen lassen, einmal aufziehen

aus dem Teig eine Rolle formen, in 12 Stücke teilen, auf geölter Arbeitsfläche zu runden Brötchen schleifen, auf bemehlter Arbeitsfläche 10-15 Minuten aufgehen lassen, mit der Unterseite nach oben auf das Blech setzen

Backen:

bei 220 °C
während 30 Minuten
in der Mitte des Ofens