

## Weizenvollkornbrötchen

250 g Weizenkörner - in der Getreidemühle fein mahlen  
250 g Weizenmehl (Typ 405) - zum Vollkornmehl in die Rührschüssel geben

---

1 TL brauner Zucker und  
1 TL Salz - auf das Mehl geben  
- verrühren

---

1 Würfel Hefe - über die Zutaten brökeln

---

300 ml lauwarmes Wasser - in die Rührschüssel gießen und alle Zutaten mit einem Holzlöffel verrühren, danach mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.  
- den Teigkloß in der Schüssel 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen  
- danach noch einmal gut durchkneten  
- den Teig zu einer Rolle formen und in 12 gleichgroße Scheiben schneiden, diese zu Kugeln formen und die Oberseite mit Wasser bepinseln

---

Sesam, Leinsamen, Mohn oder Sonnenblumenkerne

Die Brötchen in

- tauchen und auf ein vorbereitetes Backblech legen
- 20 min ruhen lassen
- In dieser Zeit den Backofen auf 200°C vorheizen
- Backen: 2. Schiene von unten, 15- 20 Minuten