

Chia-Brötchen

Zutaten:

- 50 g geschroteter Leinsamen
- 50 g Chia-Samen
- 150 ml heißes Wasser
- 250 g Weizenmehl
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 70 g Roggensauerteig
- 1 TL Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 350 ml warmes Wasser



So gehts:

Die Chia- und Leinsamen mit dem heißen Wasser vermischen und ca. 1 Std. quellen lassen.

Dann alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben und mit einer Küchenmaschine gut verkneten.

Dann den Teig in eine leicht geölte, größere (rechteckige) Schüssel mit Deckel geben. Bei Zimmertemperatur ca. 2 Std. gehen lassen, dabei 2x dehnen und falten. Danach mit dem Deckel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf etwas Mehl auskippen.

Mit einer Teigkarte oder Messer in ca. 10 Dreiecke schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Die Brötchen 10 Minuten (gerne mit Dampf) backen und dann den Backofen auf 185 Grad stellen und weitere 15 Minuten backen.

Wenn sie goldbraun sind etwas auf einem Gitter abkühlen lassen.

P.S.:

Aus diesem Teig kannst du auch ein leckeres Brot machen, einfach den ganzen Teig vorsichtig in eine gefettete Kastenform geben und ca. 50 min bei 220 Grad backen.

