



## Vollkornbrötchen



---

### REZEPT

---

#### Zutaten für 8–10 Brötchen:

- 500ml Prickelndes Mineralwasser
- 450g Vollkornmehl
- 100g Kerne nach Wahl (z.B. Sonnen- oder Kürbiskerne)
- 25g Chia-Samen
- 25g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 2 TL Brotgewürz

#### Zubereitung:

Backrohr auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Das prickelnde Mineralwasser zu den trockenen Zutaten zufügen und mit einem Löffel gut durchmischen, bis das Mineralwasser gut in den Teig eingearbeitet ist. Mit einem Esslöffel 8–10 Portionen Teig entnehmen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Brötchen nun auf mittlerer Schiene im Backrohr 25 Minuten backen. Vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

#### Tipp:

Die Brötchen können vor dem Backen mit Kernen, Sesam oder Mohn bestreut werden.