



Chia-Brötchen

Zutaten

5 g frische Hefe

300 ml warmes Wasser

375 g Dinkelmehl 1050 oder Dinkel-Vollkornmehl

1 Teelöffel feines keltisches Meersalz

1 Teelöffel Dattelsucker

0.5 Esslöffel Chiasamen

Zubereitungszeit: 8 h

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 8 h 30 min

Portionen: 6

Zubereitung

1.

Bröse die Hefe in einer Schüssel und löse sie im lauwarmen Wasser auf.

2.

Gib die restlichen Zutaten hinzu und verrühre alles gut miteinander.

3.

Decke die Schüssel ab (z. B. mit einem Deckel oder Teller) und lasse den Teig über Nacht im Kühlschrank gehen.

4.

Heize am nächsten Morgen den Ofen auf 250 °C Ober- / Unterhitze vor und belege ein Backblech mit Backpapier.

5.

Teile den Teig mit einem nassen Löffel (immer wieder nass machen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt) in 6 gleichgroße Teile und gib sie direkt auf ein Backblech. Bestäube die Brötchen mit etwas Mehl und bestreue sie mit ein paar weiteren Chiasamen.

6.

Backe die Brötchen für 5 Minuten auf der mittleren Schiene. Regle dann die Temperatur auf 210 °C herunter und backe sie weitere 15 Minuten. Achte darauf, dass deine Brötchen nicht zu dunkel werden und lasse sie nach dem Backen auf einem Rost kurz auskühlen.