

Sonnenrad

ca. 7 Stück



gelingt leicht

bis zu 40 Min.



Zutaten:

Germteig:

450 g Weizenvollkornmehl
100 g Roggenvollkornmehl
1 Pck. Dr. Oetker Germ
50 g Sauerteig
1 KL Salz
¼ l lauwarmes Wasser
10 g zerlassene Butter

Zum Bestreichen und Bestreuen:

Wasser
Leinsamen
Mohn ganz
Sesam
geriebener Käse nach Wahl

1 Germteig:

Die Mehle in eine Rührschüssel sieben und mit der Germ gut vermischen. Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben und mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.

Den Teig nach dem Gehen zusammenstoßen (flach drücken und von links und rechts zur Mitte hin einschlagen) und nochmals ca. 5 Min. rasten lassen. Den Teig in 7 Teile teilen, zu Kugeln formen und auf einem leicht befetteten, bemehlten Backblech zusammensetzen. Die Kugeln mit Wasser bestreichen und beliebig bestreuen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.

2 Das Blech in die untere Hälfte des vorgeheizten Rohres schieben.

Ober-/Unterhitze 200 °C

Heißluft 180 °C

Backzeit: ca. 25 Minuten

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Sauerteig ist im Supermarkt erhältlich. Sie können ihn auch beim Bäcker einen Tag vorher bestellen.