

Schnelle Sonntagsbrötchen mit Chiasamen und Amaranth:

Zutaten:

500 g Weizenmehl (550er oder 1050er)
350 ml Wasser, lauwarm
25 g frische Hefe
1 EL Melasse
5 EL Chiasamen
1 EL gepoppter Amaranth
(oder 10 g Trockenhefe)
1 TL Salz

Zubereitung:

Am Abend vorher:

Mit den angegebenen Zutaten (Ohne Chia und Amaranth) einen Hefeteig ansetzen. Die Rührschüssel fest verschließen und den Hefeteig über Nacht an einem kühlen Ort [!] gehen lassen.

Am Sonntagmorgen:

Chiasamen mit heißem Wasser übergießen und 5 min warten, bis sich eine gelige Pampe gebildet hat. Diese mit dem gepoppten Amaranth zum Teig (oder zu einem Teil des Teiges, wenn man auch ein paar glatte Brötchen haben will) geben und noch einmal gut durchkneten.

Den Backofen auf 220°C O/U vorheizen.

Eine Arbeitsplatte großzügig mit Mehl bestäuben. Darauf aus handtellergroßen Teiglingen nach Bäckerart Brötchen falten und rollen.und in dieser Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Ca. 20-25 Minuten backen und dann beim Frühstück genießen!

