Müslibrötchen mit Sauerteig

So fruchtig beginnt der Morgen: Die Müslibrötchen mit Sauerteig sorgen für gute Laune nach dem Aufstehen, deshalb sollte man sich dieses Rezept keinesfalls entgehen lassen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 4,0 h

Gesamtzeit: 4,7 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

300 g	Roggensauerteig
50 g	Roggenschrot
200 ml	Wasser
20 g	Hefe
250 g	Weizenmehl
50 g	Roggenvollkornmehl
15 g	Salz
2 Handvoll	Sonnenblumenkerne
100 g	Zwetschken (getrocknete)
50 g	Marillen (getrocknete)
50 g	Haselnüsse

Zubereitung

1. Für Müslibrötchen mit Sauerteig zunächst ein Viertel des Wassers zum Kochen bringen und über den Roggenschrot gießen. 2 Stunden quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Haselnüsse in einer heißen Pfanne (ohne Fett) anrösten. Zwetschken und Marillen klein schneiden. Hefe in dem restlichen Wasser auflösen.

3. Aufgequollenen Roggenschrot mit dem Sauerteig vermengen und nach und nach Mehl, Salz, Zwetschken, Marillen und Nüsse untermischen. Mit einem Küchentuch zudecken und 1 Stunde ruhen lassen.

4. Anschließend den Teig in mehrere Teiglinge von ca. 110 Gramm Gewicht aufteilen und diese zu Brötchen formen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und eine weitere Stunde ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen darauf setzen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Wer mag, kann die Müslibrötchen mit Sauerteig auch mit anderen Nüssen wie gehackten Walnüssen oder Pecannüssen zubereiten. Anstatt der Brötchen kann aus dem Teig auch Brot gebacken werden, in diesem Fall verlängert sich die Backzeit auf 30 Minuten.