

Vollkorn-Semmeln selber machen

Leckere Vollkorn-Semmeln selbst gemacht: Dieses Rezept ist denkbar einfach umzusetzen und das Vollkorn zudem reich an Ballaststoffen, für eine gesunde Ernährung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

460 g	Weizenvollkornmehl
310 ml	Wasser (warmes)
1 Prise	Salz
15 g	Hefe

Zubereitung

1. Um Vollkorn-Semmeln selber zu machen, bedarf es nur dieser vier angegeben Zutaten. Das Vollkornmehl wird mit der Hefe in einer tiefen Schüssel trocken vermengt. Anschließend das lauwarme Wasser und eine Prise Salz zugeben und mit dem Handmixer und Knethaken für 5 Minuten gut durchkneten.
2. Die Schüssel mit einem Handtuch bedecken und den Teig für 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Backofen auf höchste Stufe (meist 250 Grad) vorheizen.
3. Mit bemehlten Händen auf einer Arbeitsfläche den Teig nochmals gut durcharbeiten und

semmelgroße Kugeln abtrennen. Teigkugel etwa oval formen, leicht flach drücken und mit dem Messer oben längst einkerben.

4. Das Backblech mit Backpapier belegen. Semmeln mit Wasser bepinseln und für 10 Minuten backen. Danach nochmals mit Wasser bestreichen, die Hitze auf 200 Grad reduzieren. Semmeln für weitere 12 bis 15 Minuten zum Fertigbacken in den Ofen geben.

Tipp

Eine Mischung aus ausgelassenem Speck und Zwiebeln kann für eine herzhaftere Variante der Vollkorn-Semmeln zum selber machen hinzugegeben werden. Die Semmeln können für 10 Minuten bei großer Hitze angebacken und anschließend eingefroren werden. Die tiefgefrorenen Semmeln bei 220 Grad für 12 Minuten fertigbacken.