

Frühstücks-Semmeln



Dahoam

– KOCHEN & BACKEN –

12 Stück

Arbeitszeit: 10 Minuten | Gehzeit: 10-12 Stunden

Backzeit: 20 Minuten



Zutaten

400gr Dinkelmehl 630, 100gr Dinkelvollkornmehl,
10gr Salz, ½ Pack. Trockenhefe (3,5gr), 10gr Backmalz
(optional), 200gr Wasser kalt, 150gr Naturjoghurt

Zubereitung

- ◆ Abends: Wasser und Joghurt vermischen
- ◆ Restliche Zutaten zugeben und ca. 8 Minuten kneten
- ◆ Danach den Teig in der Schüssel mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen
- ◆ Am nächsten Morgen: Ein Backblech mit Backpapier belegen und mehlieren. Den Teig auf das Backblech stürzen
- ◆ Den Teig mit den Händen vorsichtig, kreisförmig „flach“ drücken (ca. Pizzagröße)
- ◆ Dann den Teig mit einem Messer oder einer Teigkarte in 12 Dreiecke schneiden
- ◆ Die Dreiecke etwas auseinanderziehen, mit Wasser besprühen/bepinseln
- ◆ Die Semmeln mit Mehl bestreuen und in der Mitte längs einschneiden

Backen

- ◆ Den Ofen auf 220°C (Ober- & Unterhitze) vorheizen, eine Schüssel mit Wasser hineinstellen
- ◆ Die Semmeln ca. 20 Minuten backen
- ◆ Die Semmeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen

Bettina's Tipps

- ◆ Ihr könnt auch nur Dinkelmehl 630 verwenden, dann werden sie heller!

Koch- & Backkurse - bei Dir Dahoam!

www.dahoam-lebensmittel.de saugad@dahoam-lebensmittel.de