

# Rezept von den



## Brötchen (Rezept für den Thermomix)

50 g Sonnenblumenkerne  
100 g Weizen

beides 40 Sekunden auf  
Stufe 10 mahlen

350 g Mehl  
1 Eßl. Essig  
1 Eßl. Öl  
1 Würfel Hefe  
230 ml. Lauwarmes Wasser  
1 Teel. Salz  
1 Prise Zucker

diese Zutaten und das  
gemahlene zusammen  
2 Minuten kneten

Eine Rolle formen und in gleichgroße Stücke schneiden. Zu einer Kugel formen und mit dem Messer etwas einschneiden. Den Teig gleich bei 180°C Umluft 20 Minuten abbacken.

Für alle, die keinen Thermomix besitzen: die Sonnenblumenkerne und das Weizen mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Aus den Zutaten einen Knetteig herstellen und die zermahlenden Sonnenblumenkerne und das zermahlende Weizen unterkneten.