

## Ballaststoffreiche Hafer-Brötchen (dramfreundlich)



Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 10 Portionen:

- 50 g Sesam
- 100 g Haferflocken, zart
- 2 EL Weizenkleie
- ½ Würfel Frischhefe
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 250 g Roggenvollkornmehl

### Zubereitung:

- Vermischen Sie in einer Schüssel das Dinkelvollkornmehl und das Roggenvollkornmehl miteinander. Die Weizenkleie und die Haferflocken hinzugeben und in der Mitte des Teiges eine Mulde formen.
- Die Hefe in der Mulde mit 50 ml Wasser zerbröseln. Anschließend zugedeckt für 15 Minuten ruhen lassen.
- Geben Sie danach das übrige Wasser und Salz hinzu und verkneten den Teig gut miteinander.
- Lassen Sie den frischen Teig nochmals für 30 Minuten gehen. Geben Sie den Sesam hinzu und verkneten erneut alles miteinander.
- Formen Sie als nächstes aus dem Brotteig Brötchen und bestreichen diese mit etwas Wasser. Schneiden Sie die Oberfläche kreuzförmig ein und legen die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Nochmals kurz 15 Minuten ruhen lassen.
- Backen Sie die Brötchen nun bei 220 Grad für 20–25 Minuten goldbraun.

**Dieses Rezept für Ballaststoffreiche Hafer-Brötchen stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”***

