

HAFERKNÖPFE

ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Quellen lassen: über Nacht

Aufgehen lassen: ca. 1½ Stunden

Für 16 Stück

Backpapier für das Blech

100 g Haferkörner

1,5 dl Wasser

Vorteig:

300 g Bauernmehl

200 g Vollkornmehl

21 g Hefe, zerbröckelt

1 dl Wasser, lauwarm

2 TL Honig

Teig:

1½ TL Salz

2 dl Milch

50 g Butter, flüssig

Mehl zum Bestäuben



ZUBEREITUNG

1 Haferkörner mit siedendem Wasser übergiessen, zugedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen, abgiessen.

2 Für den Vorteig beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Honig in die Mulde giessen. Mit wenig Mehl vom Rand bedecken. Stehen lassen, bis der Brei schäumt (ca. 20 Minuten).

3 Für den Teig Salz auf den Mehlsrand streuen. Milch und Butter dazugeben. Alles zu einem weichen, glatten Teig kneten. Haferkörner darunterkneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

4 Teig in 16 Portionen teilen. Formen: ca. 25 cm lange Stränge formen, zu Knöpfen formen. Mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Mit Mehl bestäuben.

5 In der Mitte des auf 230 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen, dann bei 180 °C 10-15 Minuten fertig backen.

Damit die Brötchen beim Backen besser aufgehen und eine schöne Kruste entsteht, ein mit Wasser gefülltes Förmchen auf das Blech stellen.

Haferkörner sind im Reformhaus und in gut assortierten Grossverteilern erhältlich.

