

## Blumenbrötchen



Zubereitungszeit: **40 Minuten**

Ruhe- und Backzeit: **45 Minuten**

Nährwert: **Pro Brötchen etwa  
92 kcal / 385 kJ.**

Zutaten:

400g Dinkelvollkornmehl

350 ml lauwarmes Wasser

100 g Weizenmehl

30 g Hefe

1 TL Meersalz

1 Prise Zucker

2 EL Anis

getrocknete Ringel- oder Kornblumenblüten,  
Sonnenblumenkerne zum Bestreuen,  
kalter schwarzer Tee oder Kaffee

Zubereitung:

Wasser, Hefe, Salz und Zucker verrühren. Mehl hinzufügen und zu einem festen Teig verkneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie und einem Küchentuch bedecken. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Dann kräftig durchkneten, dabei Anis und Blüten hinzufügen. Handliche Teigstücke abreißen, Brötchen formen und mit kaltem schwarzen Tee oder Kaffee bestreichen. Mit Sonnenblumenkerne bestreuen und im auf 250 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

**Tip:**  Stellen Sie noch eine Tasse Wasser in den Ofen, dann werden die Blumenbrötchen besonders knusprig.