



 30 Min + 15 Min



# Knabber Bällchen Vollkornbrötchen mit Apfel und Saaten

## Zutaten für 10 Brötchen:

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Weizenmehl (Type 1050)
- ½ TL Kräutersalz
- ¼ Stück Hefe oder ½ Päckchen Trockenhefe)
- 100 g Apfel
- 50 g Saaten: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen
- 150 ml kaltes Wasser

## Dauer:

Ca. 30 Minuten Zubereitungszeit, Ruhezeit über Nacht, Backzeit 15 Minuten

## Zubereitung:

- Das Mehl mit Salz und der Hälfte der Saaten mischen. Die Hefe zerbröseln und in 100–150 ml kaltem Wasser auflösen. Den Hefemix zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig in einer ausreichend großen Schüssel abgedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.
- Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annehmen kann. Den Apfel waschen und mit Schale raspeln. Die geraspelte Menge zum Teig geben und mit den Händen gut 5 Min. kneten. Den Hefeteig in 10 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Teiglinge in den übrigen Saaten wälzen, etwas andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Das Blech in die Mitte des kalten Ofens schieben. Die Brötchen bei 200 °C (Umluft) 15 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Variation:

Die Knabberbällchen können auch nur aus Weizen- oder Dinkelmehl gebacken werden. Wenn nur Vollkornmehl verwendet wird, etwas mehr Wasser zugeben.

