Laura Balzereit
Ernährungsfachkraft

# ROGGENBRÖTCHEN

selbstgemachte Roggenbrötchen 8 Stück

20 Minuten
1 Stunde und 15 Minuten
8 Portionen

## ZUTATEN

- 1 Portion hefe (5 g)
- 250 Gramm wasser (Oberflächenwasser)
- 500 Gramm roggenmehl
- 20 Gramm margarine fettreduziert
- 1 Gramm haushaltszucker
- 1 Portion salz (1 g)
- 1 Portion sesam (20 g)
- 1 Portion sonnenblumenkern (20 g)

## ZUBEREITUNG

1° Hefe zerbröseln und mit lauwarmen Wasser vermischen.
2° Mehl, Butter, Zucker, Salz in eine Schüssel geben und mindestens 5 Minuten kneten.
3° Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4° Ofen auf 230 °C Umluft vorheizen.
5° Den Teig in 8 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Kugeln auf ein Backblech legen.
6° Kugeln mit Wasser bestreichen und Sesam und Sonnenblumenkerne darauf verteilen.
7° Backblech in den Ofen schieben und 15 Minuten backen lassen.
8° Brötchen ordentlich abkühlen lassen und genießen.

## NÄHRWERTINFORMATION

| | PER 100 g | PER 8 PORTIONEN (800 g) | % DRI |
|---|---|---|---|
| ENERGIE | 241 kcal | 1925 kcal | 96 % |
| EIWEISS | 8 g | 60 g | 120 % |
| KOHLENHYDRATE | 44 g | 354 g | 136 % |
| ZUCKER | 1 g | 8 g | 9 % |
| FETT | 4 g | 33 g | 47 % |
| FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT | 1 g | 6 g | 29 % |
| BALLASTSTOFFE | 10 g | 78 g | 311 % |
| NATRIUM | 35 mg | 283 mg | 12 % |