



# BUCHWEIZENWECKERL

## Zutaten:

- 500g Buchweizenmehl frisch gemahlen
- 80 g Leinsamen (geschrotet)
- 80 Sonnenblumenkerne,
- 6g Bio-Trockengerem
- 1,5 EL Brotgewürz grob gemahlen
- 2 TL Salz (unraffiniert, unjodiert)
- 500 ml Wasser lauwarm
- Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

## Zubereitung (Basis):

1. Buchweizenmehl, Leinsamen geschrotet, Sonnenblumenkerne, Trockengerem, Brotgewürz, Salz und 500ml handwarmes Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig ca. 45 min an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Teig nun nochmals durchkneten.
4. Aus dem Teig Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und etwas flach drücken. Mit Wasser bestreichen und Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne... bestreuen.
5. Nun die Weckerl ca. 15-20 Min. an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
6. Inzwischen das Backrohr auf 180 C° vorheizen und einen flachen Topf mit Wasser am Boden des Backrohres stellen.
7. Anschließend die Weckerl bei 180°C 25 Minuten backen. .