

# Brötchen aus Dinkel-Ruchmehl Ruckzuck

---

## Zutaten:

1kg Dinkel-Ruchmehl  
1 Würfel frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe  
1 Eßl. Salz  
700-750ml Wasser  
Bei Bedarf zur besseren Lockerung 30g Backmalz

## Zubereitung:

Mit allen Zutaten einen glatten Hefeteig kneten  
in eine große Schüssel geben und zugedeckt in den Kühlschrank stellen  
hier kann er bis zu 2 Tage verweilen  
wenn man nun die Brötchen backen möchte, nimmt man den Teig aus dem Kühlschrank,  
stürzt ihn auf ein Backbrett, oder nimmt ihn direkt aus der Schüssel – sticht mit dem  
Backhörnchen quadratische oder längliche Brötchen oder Seelen ab.  
aus dieser Teigmenge bekommen Sie 2 Backbleche mit Brötchen  
Brötchen aufs gefettete Backblech  
mit Wasser bestreichen und in den vorgeheizten Ofen schieben

## Backen

Backen bei Ober-/Unterhitze 200°C für ca. 20-22min  
Oder bei Umluft 8min 210°C, danach 12-14min bei 170°C.

Nun können Sie herrlich, knusprige, schmackhafte und duftende Brötchen zum  
Frühstück, Grillen oder Abendessen genießen

Ihre Gültsteiner Müllerfamilie