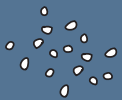


HANFBRÖTCHEN

Ergibt: ca. 15 Brötchen à 100 g

700 g	Mehlmischung, Gran Alpin	10 g	Hefe
200 g	Einkornmehl	15 g	Quark
100 g	Hanfmehl	15 g	Hanföl
7 g	Alpensalz	60 g	Hanfnüsse
600 g	Wasser		



1.

Alle Mehle in die Schüssel der Küchenmaschine mischen, die übrigen Zutaten hinzufügen und ca. 8 Minuten kneten.

2.

Weitere 5 Minuten von Hand kneten.

3.

Den Teig mindestens 3 Stunden zugedeckt gehen lassen.

4.

Den Teig zu Brötchen formen. Oberseite befeuchten und in Hanfnüsse tauchen. Ofen auf 250°C vorheizen.



5.

Bei 250°C während 8 Minuten backen. Den Ofen auf 180°C zurückstellen und weitere 10 Minuten backen. Einmal umschichten. Nochmals 10 Minuten backen.

6.

Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.