



# Walnussbrötchen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß:	ca. 5,6 g	Fett:	ca. 4,5 g
Kohlenhydrate:	ca. 26 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	ca. 1,1 g
		ungesättigte Fettsäuren:	ca. 2,6 g

### Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde 45 Minuten + Ruhezeit über Nacht)

## Zubereitung:

### Tag 1 – Teigzubereitung (abends)

1. Frischhefe und Honig im kalten Wasser auflösen. Weizenmehl, Dinkelvollkornmehl, Salz und Butter hinzufügen und gründlich vermengen. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Teig dehnen und falten. Nach weiteren 30 Minuten: Teig laminieren und Walnüsse sowie Leinsamen einarbeiten.
3. Teig abgedeckt 10 Stunden bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen lassen (Stockgare über Nacht).

## Zutaten für 10 Portionen :

### Für 10 Brötchen

- 350 g Weizenmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 375 g kaltes Wasser
- 1 g Frischhefe
- 10 g Honig
- 12 g Salz
- 12 g weiche Butter
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 2 EL geschrotete Leinsamen (ca. 20 g)

### Tag 2 – Formen und Backen (morgens)

1. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, vorsichtig in ca. 80 g Stücke teilen. 30 Minuten ruhen lassen (Stückgare).
2. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Brötchen mit Dampf auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind.