

# SONNENBLUMENWECKERL



4.8 bei 83 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



1 h



Kleingebäck  
-Teig



Heißluft



210 Grad



20 min

## Zubereitung

- 1** Für den Germteig (>Germteig 1x1 (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/kleingebaeck-teig/>)) zuerst das Wasser in eine Rührschüssel geben. Anschließend die beiden Mehle, Sonnenblumenkerne, Salz, Backmalz, Fenchelsamen und Germ dazugeben. 5-10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- 2** Den Teig in 14 ungefähr gleich große Stücke aufteilen und aus diesen runde Weckerl formen. Die Weckerl mit Wasser besprühen und in Sonnenblumenkernen wälzen.
- 3** Die Weckerl am Backblech nochmals für 10 Minuten rasten lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad mit viel Dampf ca. 20 Minuten backen.



## Zutaten

### FÜR 14 WECKERL

#### TEIG

360 g	lauwarmes Wasser
300 g	Dinkelvollkornmehl
200 g	Roggenmehl 960
40 g	Sonnenblumenkerne
10 g	Salz
10 g	Backmalz
5 g	Fenchelsamen, ganz
20 g	frische Germ

Sonnenblumenkerne zum  
Wälzen