


Zonnewiel

1 stuk    eenvoudig

 tot 60 Min.



Ingrediënten:

Voor het deeg:

450 g volkoren tarwebloem
50 g roggemeel volkoren
1 zakje Dr. Oetker Gist
1 koffiel. zout
10 g boter gesmolten
250 ml water lauw
50 g zuurdesem

Om te bestrooien:

zout (grove zoutkorrels)
1 mesp. komijn
1 mesp. koriander
1 mesp. anijs
1 mesp. maanzaad
1 mesp. sesamzaad
1 mesp. havervlokken

- 1** Het meel in een kom doen en goed vermengen met de gist en het zout. In het midden een kuitje maken, boter, water en zuurdesem daarin doen en vanuit het midden alle ingrediënten tot een elastisch deeg kneden.
- 2** Het deeg toegedekt op een warme plaats laten rijzen tot het volume verdubbeld is. Het deeg goed doorkneden en nogmaals 5 minuten laten rusten.
- 3** Het deeg in 7 porties verdelen, tot bollen vormen en op een ingevette en met meel bestrooide bakplaat leggen. De bollen met water bestrijken en naar smaak met kruiden bestrooien. Nogmaals 20 minuten laten rijzen en op de onderste richel van de oven bakken.

Elektrische oven: 200 °C

Heteluchtoven: 180 °C

Baktijd: 25 - 30 minuten

Tip:

Om de vochtigheidsgraad te behouden tijdens het bakken, kan u een kommetje met warm water in de oven zetten