



# Partybrötchen

Zeit gesamt  
🕒 1h 35min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Hefe, frisch         | 1 St.  |
| Zucker               | 1 EL   |
| Wasser               | 500 ml |
| Weizenmehl, Type 405 | 800 g  |
| Haferflocken, zart   | 200 g  |
| Salz                 | 2 TL   |
| Sesam, weiß          | 4 EL   |
| Sonnenblumenkerne    | 4 EL   |
| Kürbiskerne          | 4 EL   |
| Olivenöl             | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, Springform 28 cm Durchmesser

1. In einer Schüssel Hefe mit 1 EL Zucker in lauwarmem Wasser auflösen. Hefewasser zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Anschließend Mehl, Haferflocken und Salz zugeben und verkneten. Zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem langen Strang formen. Danach in kleine Portionen teilen und zu Kugeln formen. Partybrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
3. Sesam, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne jeweils auf einem Teller verteilen. Brötchenoberfläche mit etwas Wasser anfeuchten und nach Belieben in den Körnern wenden.
4. Partybrötchen dicht an dicht in einer mit Olivenöl gefetteten Springform verteilen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |           |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 4195 kcal |
| Kohlenhydrate  | 767 g     |
| Eiweiß         | 127 g     |
| Ballaststoffe  | 34 g      |
| Fette          | 60 g      |