

Burger Buns



Ergibt 6 Stück



300 g Mehl
1¼ TL Salz
1½ EL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
2 dl Milch
30 g Butter, weich

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Milch dazu-giessen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Butter darunterkneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 6 Portionen teilen, etwas flach drücken, zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit sehr wenig Mehl bestäuben, zuge-deckt nochmals ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

1 Ei
1 EL Milch
1 Prise Salz
1 EL geschälte Hanfsamen
(siehe Tipp)

Ei mit Milch und Salz verklopfen, Buns damit bestreichen, Hanfsamen darüberstreuen.

Backen: ca. 22 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Buns auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 271 kcal, F 8 g, Kh 40 g, E 9 g

Tipp

Geschälte Hanfsamen sind in Reform-häusern erhältlich. Statt Hanfsamen hellen oder schwarzen Sesam verwenden.