

Vollkornbrötchen aus dem Airfryer (ohne Hefe)



Zutaten (für ca. 5-6 kleine Brötchen)

- 300 g Dinkel-Vollkornmehl (alternativ Weizen-Vollkornmehl)
- 1,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 1 EL Apfelessig (aktiviert das Backpulver)
- 200 g ungesüßter Soja-Joghurt (oder ein anderer pflanzlicher Joghurt)
- 1 EL Olivenöl (optional, für etwas mehr Geschmeidigkeit)
- 1 EL Körner nach Wahl (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder Leinsamen)

Zubereitung

1. **Trockene Zutaten vermengen:** Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
2. **Nasse Zutaten unterheben:** Apfelessig, Joghurt und Olivenöl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Joghurt ergänzen.
3. **Teig portionieren:** Den Teig in 6 Portionen teilen und zu kleinen runden Brötchen formen.
4. **Optional: Brötchen toppen:** Wer mag, kann die Oberseiten der Brötchen leicht anfeuchten und in Körner oder eine Körnermischung drücken.
5. **Backen im Airfryer:** Die Brötchen mit etwas Abstand auf ein Stück Backpapier legen, bei 180 °C ca. 15 Minuten im Airfryer backen. Ich drehe die Brötchen für die letzten 5 Minuten noch einmal um da in meinem Airfryer die Luft von oben kommt.