

ROGGEN BURGER BUNS

ROGGEN BURGER BUNS

Eine Abwechslung zum typischen leichten oder satt machenden Burger Bun sind diese Roggen Burger Buns. Mit Roggenvollkornmehl, wenig Butter und Haferflocken – lecker und eine schöne Alternative zur klassischen Variante. Sie lassen sich genau so kreativ belegen wie die normalen Buns, eignen sich aber auch hervorragend für leichte und gesunde Leckereien.



Für 4 große Roggen Buns:

7g frische Hefe

20g Zucker

2+1 Eier (Größe L)

230g Mehl Typ 550

200g Roggenmehl, Typ 1150

70g Roggen Vollkornmehl

10g Salz

100g Butter

40ml Milch (hier fettarm)

200 ml warmes Wasser

4 EL Haferflocken

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Buns in die Küchenmaschine geben, ein Ei beiseite legen. 5 Minuten langsam und 15 Minuten schnell verkneten. Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur und 6-12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank gehen lassen.



Den Teig aus dem Kühlschrank holen, in 4 Portionen teilen, rund wirken und auf ein Backblech mit Backpapier setzen.



30 Minuten warten, dann die Buns mit dem verbliebenen, verquirlten Ei einpinseln und mit Haferflocken bestreusen.



Bei 180°C mit Wasserdampf (oder einer ofenfesten Schüssel mit Wasser im Backofen) für 20 Minuten backen lassen. Die Buns vollständig abkühlen lassen.



Aufschneiden, rösten, toasten oder nochmals anbacken und dann nach Kust und Laune belegen.

Viel Spaß!

