

Rezept: Burger Buns (für 6 Brötchen)

Zutaten

110 ml lauwarmes Wasser
10 g frische Hefe oder 3,5 g Trockenhefe
1 Ei
2 EL zerlassene Butter
1 EL Zucker
¼ TL Salz
250 g Mehl (zum Beispiel: Dinkel Typ 1050, Weizen Typ 1050)
Sesam zum Bestreuen



vegetarisch

Zubereitung

1. Für die Burger Buns frische Hefe in lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker auflösen.
2. Ei trennen und vom Eiweiß einen Esslöffel zum Bestreichen der Buns zur Seite stellen.
3. Restliches Eiweiß mit dem Eigelb verquirlen.
4. Wasser mit Hefe, Butter, verquirltem Ei und restlichen Zucker in einer Schüssel vermengen.
5. Dann das Mehl einarbeiten und zu einem elastischen Teig kneten. Dafür am besten einen Mixer mit Knethaken verwenden.
6. Den Teig an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden ruhen lassen.
7. Dann sechs runde Burger Buns formen. Diese auf ein Backblech (ausgelegt mit Backpapier) legen.
8. Jetzt von oben gleichmäßig etwas flach drücken und nochmals etwa eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.
9. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

10. Das zurückgelegte Eiweiß mit etwas Wasser vermengen (**nicht schaumig rühren!**). Buns damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.
11. 15 – 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
12. Dann die Buns vom Blech nehmen und zum Abkühlen in ein Geschirrtuch einschlagen, damit sie weicher bleiben.

Die Buns können mit Fleisch, Dip und Salat belegt werden. Wie Dönerfleisch zubereitet wird, steht im Rezept *Döner-Burger*. Dieses findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Rezepte & Rezeptvideos (<https://freizeitfit4kids.de/praxistipps/rezepte/>).

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de