



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelmehl
350 ml lauwarmes Wasser
20 g Frischhefe
2 EL Öl
1 TL Salz
2 EL getrocknete Kräuter
gehackte Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne
Leinsamen
Mohn
Hanfsamen

Mein persönlicher Tipp

Diese Muffins lassen sich gut einfrieren und sind auch für die Schulkasse sehr beliebt.:

Magdalena Mehringer

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
Raffinierte Getreideküche

Bunte Brotmuffins

Zubereitung

- o Germ in lauwarmem Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel am einfachsten mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten.
- o Zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunden rasten lassen (das Volumen soll sich verdoppeln).
- o Wenn der Teig aufgegangen ist, diesen nochmals gut durchkneten und in ca. 17 Stücke à 50 g teilen.
- o Die Teigstücke zu Kugeln „schleifen“ und in Mohn, Leinsamen, gehackten Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Hanfsamen etc. gut wälzen.
- o Die Teigkugeln in leicht beölte Muffinformen füllen und zugedeckt an einem warmen Ort nochmals ca. 20 Minuten aufgehen lassen.
- o Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 10 bis 12 Minuten knusprig backen.
- o Die Muffins sind durchgebacken, wenn es beim Daraufklopfen auf die Unterseite hohl klingt.