# Bunte Brotmuffins

Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

**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 Schuljause sehr beliebt.

*Magdalena Mehringer*
Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

## Zubereitung

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

## Quellen:

Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Raffinierte Getreideküche*

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete