

Rezept

Lupinen-Frühstücksbrötchen

Ein Rezept von Lupinen-Frühstücksbrötchen, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Teig:

5 EL	Milch	1 Würfel	frische Hefe
1/2 EL	Rohrohrzucker	400 g	Weizenmehl (Type 550)
100 g	Lupinenmehl	1 TL	Salz
50 g	Hanföl		

Außerdem:

2 EL	Mohnsamen	2 EL	Sesamsamen
2 EL	Lupinenflocken	2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kürbiskerne		Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 8 g F, 8 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig in einem Topf 250 ml Wasser und die Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe und den Zucker hinzufügen und alles glatt rühren. Die beiden Mehlsorten mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefemischung und das Öl dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten, dabei, falls nötig, noch etwas Weizenmehl einarbeiten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten, zu einer Rolle formen und in 16 gleich große Stücke schneiden. Die Stücke zu Kugeln formen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und dabei etwas flach drücken.
4. Die Teigrohlinge mit Wasser bestreichen. Je 2-3 Stück mit Mohnsamen, Sesam, Lupinenflocken, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen und leicht andrücken. Die Teigkugeln zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
5. Den Backofen auf 250° erhitzen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) blechweise in jeweils 10-12 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.