

Rezept

## Vegane Frühstücks-Blitzbrötchen

Ein Rezept von Vegane Frühstücks-Blitzbrötchen, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> Dinkelmehl (Type 1050)	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>1 TL</b> Salz	<b>1 gestrichener TL</b> Zucker
<b>2 TL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>1 EL</b> Sesamsamen
neutrales Pflanzenöl für das Muffinblech oder 10 Papiermuffinförmchen	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Brötchen (1 Muffinblech) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 180 kcal

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zehn Mulden des Muffinblechs (falls verwendet) fetten.

---

2. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Öl und 320 ml Wasser mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts rasch verrühren.

---

3. Aus dem Teig mit feuchten Händen zehn Kugeln formen und jeweils in ein Muffinförmchen oder eine Mulde des Muffinblechs setzen. Die Kugeln mit dem Sesam bestreuen und im Backofen (Mitte) in 16-20 Min. goldbraun backen.