

Rezept

Vollkornbrötchen aus der Muffinform

Ein Rezept von Vollkornbrötchen aus der Muffinform, am 13.05.2025

Zutaten

400 g Vollkorn-Weizenmehl

2 TL Trockenhefe

1 TL Honig

Salz

1 TL Weißweinessig

80 g Haferflocken (nach Belieben zarte oder kernige)

Außerdem:

12er-Muffinform

Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 1 g F, 5 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und den Ofen auf 230° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Mehl und 1 ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Essig und Honig mit 350 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine glatt verkneten.
3. Die Mulden der Muffinform mit Butter fetten und mit der Hälfte der Haferflocken ausstreuen. Den Teig mithilfe von zwei Löffeln in die Mulden verteilen und mit den restlichen Haferflocken bestreuen.
4. Die Brötchen im Ofen (2. Schiene von unten) 20 Min. backen. Dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen und die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun fertig backen. Die Brötchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.