

Grünkern - Muffins - Hefe

Zutaten für: 1 Rezept

125	Gramm	Grünkern
1/8	Ltr.	Wasser
125	Gramm	Weizen
1/8	Ltr.	Milch
20	Gramm	Hefe
3	Essl.	Öl
1	Teel.	Salz
1	Essl.	Grobe Haferflocken

Anleitung:

Den Grünkern fein mahlen. Das Wasser zum Kochen bringen, mit dem Grünkernmehl verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Den Weizen fein mahlen und mit den restlichen Zutaten und dem inzwischen lauwarmen Grünkernbrei verkneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig 12 Kugeln formen und diese in gefettete Muffinformen setzen. Die Teigoberfläche mit Wasser bestreichen und mit den groben Haferflocken bestreuen.

Nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Bei 170° C etwa 20 Minuten backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen und aus den Formen nehmen