



REZEPT  
DES MONATS

---

**Müsli-  
brötchen**

## Zutaten für 4 Personen

750 g Vollkornmehl  
1/2 TL Salz  
2 Pck. Trockenhefe  
1–2 EL Zucker  
500 ml lauwarmes Wasser  
Sonnenblumenkerne, Nüsse,  
Samen jeglicher Art  
Kernige Haferflocken

## Zubereitung

- Mehl, Salz, Zucker, Trockenhefe und das Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes gründlich durchkneten
- Das Ganze zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen
- Die Kerne/Samen in den Teig kneten und gleich große Stücke daraus formen
- Die Brötchen mit Wasser bepinseln und evtl. mit den Samen und Haferflocken bestreuen und leicht andrücken
- Bei 160°C Umluft ca. 20 Minuten backen

Guten  
Appetit!