



Rezepte > Snack

Dinkel-Brotmuffins mit Walnüssen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 12 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Brauner Zucker	
Wasser	400 ml
Walnusskerne	75 g
Dinkelmehl, Type 630	500 g
Salz	
Joghurt, natur	100 g
Rapsöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Muffinform

1. In einer Schüssel Hefe zerbröckeln und mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen. Zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen.
2. Walnüsse grob hacken. Mehl, Salz, Joghurt zum Hefewasser geben und zu einem zähflüssigen Teig verkneten, Nüsse unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
3. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Teig nochmals kurz durchkneten und auf 12 gefettete Vertiefungen eines Muffinblechs verteilen. Nochmals ca. 10 Min. gehen lassen. Dann im Backofen ca. 25–30 Min. goldbraun backen. Abkühlen lassen und aus den Formen lösen.
4. Dinkel-Brotmuffins mit Walnüssen lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	5 g