

## Blitz-Brötchen



10 Min.  
vor- und  
zubereiten



+ 30 Min.  
backen

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen  
von je ca. 7 cm Ø, gefettet, bemehlt



Ofen auf 200 Grad vorheizen.

150 g **Mehrkornmehl**  
200 g **Weissmehl**  
2 EL **Kernenmix**  
1 EL **Backpulver**  
1½ TL **Salz**  
3½ dl **Mineralwasser  
mit Kohlensäure**  
2 EL **Butter**, sehr weich  
1 EL **flüssiger Honig**  
2 EL **Kernenmix**

Mehle, Kerne, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser, Butter und Honig begeben, mit einer Kelle mischen, im vorbereiteten Blech verteilen, Kerne darüberstreuen.

**Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötchen aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Stück:** 139 kcal, F 4 g, Kh 21 g, E 4 g

### Hinweis

Die Kohlensäure im Mineralwasser verstärkt die Wirkung des Backpulvers, das Brot geht dadurch schöner auf.