





# Dinkel-Brotmuffins mit Walnüssen



 Zeit gesamt  
50min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 12 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Rohrzucker	
Wasser	400 EL
Walnüsse	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	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	8 g	Fette	5 g