

# Schlau frühstücken!

## Knusprige Weizenkeim-Muffins

---

### Zutaten (für 8 Stück):

210 g Mehl (z.B. halb Weiß-, halb Vollkornmehl)  
35 g Weizenkeime  
40 g Zucker  
1/2 Packung Backpulver  
1 Prise Salz  
240 g Milch  
50 g geschmolzene Butter  
1 Ei  
2 EL Weizenkeime zum Bestreuen

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Die trockenen Zutaten (Mehl, Weizenkeime, Zucker, Backpulver und Salz) in einer kleineren Schüssel vermischen.
- Die nassen Zutaten (Milch, Butter und Ei) mit einer Gabel gut in einer großen Schüssel verrühren.
- Dann die trockenen Zutaten vorsichtig mit den nassen Zutaten vermengen. Dabei den Teig nicht zu stark rühren, sondern nur so lange, bis alles gut vermischt ist.
- Ein Muffins-Blech mit Papierförmchen auslegen und 8 Förmchen befüllen.
- Mit den Weizenkeimen besprenkeln.
- Die Muffins ca. 20 bis 25 Minuten bzw. so lange backen, bis an einem in die Mitte eines Muffins gestochener Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt.

### Variante: Gefüllte Muffins

Die Papierförmchen vorerst nur zur Hälfte mit Teig füllen, dann in die Mitte jedes Muffins 1 TL Marmelade geben und den Rest des Teiges auf den Muffins verteilen.