REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

# Schnelle Frühstücksbrötchen

**Zutaten:**

500 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
2 TL Rapsöl
1 EL Sesamsamen oder andere Saaten

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Öl und 320 ml Wasser mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts rasch verrühren. Aus dem Teig mit feuchten Händen zehn Brötchen formen und auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist legen. Die Brötchen mit Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Backofen ca. 16-20 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit 😊