

## Trainingsweckerl

### Zutaten:

20 Portionen

4 Tassen (500 g) Weizenmehl

1 ½ (160 g) Roggenmehl

2 TL Salz

¼ Germwürfel

3 EL Zucker oder Honig

2 Tassen lauwarme Milch

2 ½ EL Rapsöl

1 ½ Tassen Rosinen (ca. 150 g)

1 Ei (zum Bestreichen)

1 TL Brotgewürz

### Zubereitung:

- 1 Mehle und Gewürz in einer großen Schüssel vermischen. Salz hinzufügen.
- 2 Den Germ in der Milch auflösen, mit dem Öl vermischen und dann zum Mehl-Gemisch geben, dabei gut umrühren. Die Zutaten gut vermischen bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- 3 Rosinen unterheben und den Teig dann ca. 1 Stunde rasten lassen.
- 4 Den Teig in 20 Teile aufteilen, mit Ei bestreichen und auf dem Backblech verteilen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen bei 190°C für 15-20 Minuten backen.

Tip: Rosinen können auch durch Apfel oder Banane ersetzt werden.

Nüsse oder Samen/Kerne können auch zum Teig hinzugefügt werden (dadurch wird er aber schwerer verdaulich und kalorienreicher).

### Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	179 kcal
Fett	3.1 g
Kohlenhydrate	32.2 g
Ballaststoffe	1.7 g
Eiweiß	4.6 g
Salz	716 mg