Rezept

Hefefreie Brötchen

Ein Rezept von Hefefreie Brötchen, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	helles glutenfreies Mehl (z.B. Hammermühle hell)
150 g	Magerquark
1	kleines Ei
	Mohnsamen, Sesamsaat oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen
2 TL	Weinstein-Backpulver
	1/2 TL Salz
6 EL	Milch
6 EL	Rapsöl
	Backpapier fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 10 BRÖTCHEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen. Den Magerquark mit Milch, Ei und Öl verrühren und mit der Mehlmischung zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

2. Den Backofen vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in 10 gleiche Teile schneiden. Mit feuchten Händen Brötchen formen, mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und aufs Blech setzen. Mit Mohn, Sesam oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Kerne leicht andrücken.

3. Die Brötchen im Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) etwa 25 Min. backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.