

## Rezept

# Hirse-Buchweizen-Brötchen

Ein Rezept von Hirse-Buchweizen-Brötchen, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> fein gemahlene Hirse	<b>200 g</b> Teffmehl
<b>200 g</b> fein gemahlener glutenfreier Buchweizen	<b>60 g</b> Sesamsamen
Jodsalz	<b>1 Würfel</b> glutenfreie Hefe (42 g)
<b>1 EL</b> Rapsöl	je 1 EL Sonnenblumenkerne und Buchweizenflocken sowie 1/2 EL Leinsamen zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Mehle mit Sesam und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe daraufbröckeln, mit 500 g lauwarmem Wasser begießen, kurz auflösen lassen, dann die Zutaten glatt rühren. Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen.

---

2. Backofen auf 200° vorheizen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig zwölf Brötchen (à ca. 90 g) formen, diese auf ein Wellenblech setzen und mit Öl bepinseln. Je vier Brötchen mit Sonnenblumenkernen, Buchweizenflocken bzw. Leinsamen bestreuen. Brötchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.