

## Rezept

# Brötchen mit Kokosmehl

Ein Rezept von Brötchen mit Kokosmehl, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>75 g</b> Kartoffelstärke	<b>50 g</b> rotes Quinoamehl
<b>75 g</b> Teffmehl	<b>50 g</b> Kokosmehl
<b>3 g</b> Guarkernmehl	<b>5 g</b> Flohsamenschalen
<b>5 g</b> Salz	<b>1 Päckchen</b> Backpulver
<b>1</b> Ei	<b>1 EL</b> Öl
<b>3 EL</b> frisch geriebener Bergkäse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

---

2. Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen. Das Ei zugeben, die Teigzutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten und nach und nach vorsichtig ca. 300 ml Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen 20 Min. quellen lassen.

---

3. Den Teig mithilfe eines Löffels in sechs Portionen teilen und diese mit nassen Händen vorsichtig zu länglichen Brötchen formen, dabei nicht mehr kneten.

---

4. Die Backofentemperatur auf 220° reduzieren. Die Brötchen mit Öl bestreichen, an der Oberfläche dreimal schräg einschneiden, mit dem Käse bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Fertige Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.