

Rezept

## Buchweizen-Chia-Brötchen

Ein Rezept von Buchweizen-Chia-Brötchen, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Kefir	<b>1 EL</b> Ahornsirup
<b>30 g</b> frische Hefe	<b>200 g</b> Buchweizenmehl und Mehl zum Arbeiten
<b>50 g</b> Lupinenmehl	<b>100 g</b> gemahlene Haselnüsse
<b>1 TL</b> Salz	<b>2 EL</b> Leinsamen
<b>2 EL</b> Chia-Samen	<b>1 TL</b> Fenchelsamen
<b>50 ml</b> Nussöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 12 g F, 7 g EW, 18 g KH

### Zubereitung

1. Den Kefir mit dem Ahornsirup leicht erwärmen. Die Hefe zerbröckeln und darin auflösen.

---

2. Buchweizenmehl mit Lupinenmehl, Haselnüssen und Salz in einer Schüssel mischen, Hefe-Kefir-Mix dazugeben. Leinsamen, 1 EL Chia-Samen und Fenchelsamen mit dem Öl vermischen, dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

---

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl nochmals kräftig durchkneten, zu einer Rolle formen. In zwölf gleich große Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln aufs Blech setzen, etwas flach drücken, mit lauwarmem Wasser bestreichen, mit übrigen Chia-Samen bestreuen und zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Eine ofenfeste Form mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.