

Rezept

Buchweizen-Chia-Brötchen

Ein Rezept von Buchweizen-Chia-Brötchen, am 01.10.2023

Zutaten

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