

Rezept

Buttermilchbrötchen

Ein Rezept von Buttermilchbrötchen, am 09.06.2026

Zutaten

200 ml Buttermilch	1 TL Honig
1 Würfel Hefe (42 g)	100 g gemahlene Mandeln
2 EL Sojaflocken	2 EL Gluten (Weizenkleber; Reformhaus oder Bioladen)
200 g Dinkelmehl (Type 1050)	1 TL Salz
1 TL Brotgewürz (Reformhaus)	4 EL Rapsöl
2 EL Amaranth	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 148 kcal

Zubereitung

1. Die Buttermilch mit dem Honig leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen. Gemahlene Mandeln mit Sojaflocken, Gluten, Dinkelmehl, Salz und Brotgewürz vermischen.
2. Die Hefe-Buttermilch und das Öl zum Mehl geben, alles gut vermischen. Den Teig ca. 10 Min. kneten. Danach zugedeckt 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den gegangenen Teig kräftig durchkneten. Daraus 12 runde Brötchen formen, auf das Blech legen und zugedeckt nochmals 15 Min. gehen lassen.
4. Die Brötchen sternförmig einschneiden, mit lauwarmem Wasser bestreichen und mit Amaranth bestreuen. Eine ofenfeste Tasse mit Wasser in den Backofen stellen. Die Buttermilchbrötchen im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-35 Min. backen.