

## Rezept

# Buttermilchbrötchen ohne Mehl

Ein Rezept von Buttermilchbrötchen ohne Mehl, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>200 ml</b>	Buttermilch	<b>1 TL</b>	Honig
<b>30 g</b>	frische Hefe	<b>2 EL</b>	Amarant
<b>50 g</b>	Amarant-Vollkornmehl	<b>100 g</b>	gemahlene Mandeln
<b>150 g</b>	Buchweizenmehl		Salz
<b>50 ml</b>	Rapsöl		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 9 g F, 5 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Die Buttermilch mit dem Honig leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen. 1 EL Amarant, Amarantmehl, gemahlene Mandeln, Buchweizenmehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe-Buttermilch und Öl zum Mehl geben, alles gut vermischen und ca. 5 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten, zu einer Rolle formen und in zwölf gleich große Stücke schneiden. Die Stücke zu runden Brötchen formen und auf das Blech legen, zugedeckt nochmals 20 Min. gehen lassen. Danach die Brötchen sternförmig einschneiden, mit lauwarmem Wasser bestreichen und mit übrigem Amarant bestreuen. Eine ofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.