

Rezept

Hirse-Buchweizen-Brötchen

Ein Rezept von Hirse-Buchweizen-Brötchen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g fein gemahlene Hirse	200 g Teffmehl
200 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen	60 g Sesamsamen
Jodsalz	1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)
1 EL Rapsöl	je 1 EL Sonnenblumenkerne und Buchweizenflocken sowie 1/2 EL Leinsamen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Mehle mit Sesam und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe daraufbröckeln, mit 500 g lauwarmem Wasser begießen, kurz auflösen lassen, dann die Zutaten glatt rühren. Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig zwölf Brötchen (à ca. 90 g) formen, diese auf ein Wellenblech setzen und mit Öl bepinseln. Je vier Brötchen mit Sonnenblumenkernen, Buchweizenflocken bzw. Leinsamen bestreuen. Brötchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.