

GLUTENFREIE DUNKLE KÜRBISKERNBRÖTCHEN MIT JOGHURT "GLUTANO"

Autor: Gast, 22.04.2019

Zutaten für 3 Personen:

40 g	Kürbiskerne
250 g	
1 Teel.	Salz
10 g	Trocken-Back-Hefe, Seitenbacher
80 g	zimmerwarmer Naturjoghurt
320 ml	lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Ergibt 12 kleine Brötchen

Kürbiskerne grob hacken.

Die trockenen Zutaten vermengen, Joghurt und Wasser zugeben und gut verrühren.

Eine 12er Muffinform einfetten und bemehlen. den Teig gleichmäßig in die Muffinform füllen, glatt streichen und mit etwas Öl einpinseln.

Nach Belieben mit gehackten oder ganzen Kürbiskernen bestreuen und diese gut andrücken.

Ein Stück Frischhaltefolie mit etwas Öl einpinseln und mit der öligen Seite nach unten über die Brötchen spannen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen, die Fettpfanne unten hineinschieben.

Die Brötchen an einem warmen Ort auf etwa das Doppelte aufgehen lassen.

Die Frischhaltefolie abnehmen.

Ein Glas Wasser auf die Fettpfanne gießen, sodass sich Dampf bildet.

Die Brötchen sofort im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15-20 Minuten backen, für eine kräftigere Bräunung 5 Minuten vor Ende der Backzeit mit Öl einpinseln.

Die fertigen Brötchen einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Variante: Für eine Variante mit hellem Mehl

300 g Mix it! Mehl einwiegen, etwas weniger Salz verwenden und 200 ml Wasser nehmen

Die übrigen Zutaten und die Zubereitung bleiben gleich, lediglich die Backzeit verkürzt sich um 3-5 Minuten.

Tipp: Für größere Brötchen noch etwas dunkles Mehl unter den Teil des Teigs kneten, bis sich von Hand Teigkugeln formen lassen.

Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und je nach Größe der Brötchen die Backzeit verlängern.

Ew 8,2 g | F 5,6 g | KH 44,7 g | 222 kcal

Die Nährwerte beziehen sich auf die oben angegebenen Zutaten.

Buchtitel: "Glutenfrei backen" über 80 Rezepte für
Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist nur für den privaten Gebrauch. Kommerzieller Gebrauch und

Vertrieb sind ebenso wie Weiterverbreitung im Internet und durch Druckmedien außer durch den Autor selbst oder durch QUERFOOD glutenfrei leben nicht erlaubt.