Hafer-Brötchen

Zutaten	So geht´ s
	Backofen vorheizen. 200 Grad Backblech mit Backtrennpapier belegen
Quellmix: 165 g Wasser 200 g Joghurt 9 g Flohsamenschalen 20 g geschrotete Goldleinsamen	… gut verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen
100 g Tapiokastärke 100 g Hafermehl 50 g Teffmehl 50 g Reisvollkornmehl 12 g Weinsteinbackpulver 10 g Salz 10 g Zucker	… alles vermischen und in die Rührschale sieben. Schalenanteile zurück in die Schale geben. Es geht uns nur um ein klümpchenfreies Mehl.
40 g Sesam	…unter das gesiebte Mehl mischen
10 g Olivenöl	…mit allen anderen Zutaten in der Rührschale mit dem Handrührgerät/ Knethaken oder von Hand verkneten.
	Den Teig in 10 Portionen teilen und Brötchen formen. Zum Formen der Brötchen buttere ich meine Hände ein, damit der Teig nicht an den Händen klebt oder ziehe Einmalhandschuhe an.
	Brötchen auf dem Blech platzieren und ab in den Ofen damit.
	Ca. 20 Minuten (je nach Größe der Brötchen) bei 200 Grad backen bis zur gewünschten Bräune.
	Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

glutenfrei
& selbst gemacht
Elke
Schulenburg

Ich wünsche dir viel Spaß beim Backen und Genießen der Brötchen.
Elke :-)