

Rundstücke

(12 kleine Brötchen)

Zutaten	So geht´s
Quellmix: 360 g aktives Wildhefewasser 15 g Flohsamenschalen	...gründlich verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.
Kernmix zum Ausstreuen	Muffinblech einfetten und mit Kernen ausstreuen.
1 EL Öl	
Mehlmix: 100 g Tapiokastärke 60 g Buchweizenmehl 60 g helles Reismehl 40 g Hafermehl 40 g Hirsemehl 10 g Salz	...vermischen. - Quellmix und Öl zufügen und alles gut verkneten bzw. verrühren. - Teig in die Muffinförmchen füllen und mit Kernen bestreuen. - Das Muffinblech mit Folie abdecken und bei Raumtemperatur 10 - 12 Stunden ruhen lassen.
	Backofen auf 220 Grad vorheizen.
	- Muffinblech abdecken und in den Ofen stellen.
Backen:	220 Grad - 8-10 Minuten. Ofentür kurz öffnen zum Entdampfen und die Temperatur senken. 190 Grad - ca. 10 Minuten bis zur gewünschten Bräune und Knusprigkeit.
	Brötchen ca. 10 Minuten abkühlen lassen, damit sich die Krume noch etwas festigen kann.



Moin! Viel Freude beim Nachbacken der Rundstücke und einen guten Start in den Tag. Elke :)

Notizen: