



Gesund frühstücken mit
glutenfreiem Buchweizen

Schnelle Buchweizenbrötchen

Für 6 – 8 Stück

200 g Buchweizenmehl
2 EL Flohsamenschalen*
1 TL Salz
ca. 1/2 TL Natron
2 TL Backpulver
250 ml Wasser
1 TL heller Essig, z. B.
Apfelessig



© Lüneburger Heide GmbH

*Flohsamenschalen gibt es im Bio-Laden, aber auch in der Bio-Abteilung vieler Supermärkte oder Drogerien findet man das Bindemittel

Und so geht's:

Das Buchweizenmehl mit Flohsamenschalen, Salz, Backpulver und Natron vermischen. Wasser und Apfelessig dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. 10 - 15 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C).

Den Teig in 6 Stücke teilen und mit angefeuchteten Händen zu Brötchen formen.

Ca. 30 Minuten backen, dann herausnehmen und 30 Minuten ruhen lassen. Glutenfreie Teige binden oft erst komplett beim Abkühlen.

<https://www.lueneburger-heide.de/25705>