



## Glutenfreie Brötchen

### Zutaten für 7 Brötchen

#### Für die glutenfreien Brötchen

- 130 g Reismehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 65 g Kartoffelstärke
- 65 g Bio-Maisstärke
- 1 EL gemahlene Flohsamenschalen (alternativ dazu kannst du als Bindemittel auch Guarkemehl oder Johannisbrotkernmehl verwenden)
- 1 Päckchen Backpulver (15 g)

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 250 ml Wasser
- 25 g Margarine, vegan und hitzebeständig - ([selbermachen](#))
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 TL Kristallsalz
- 1/3 TL Natron

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 5 Minuten

Für die glutenfreien Brötchen alle trockenen Zutaten, also Reis- und Kartoffelmehl, Maisstärke, Flohsamenschalen, Backpulver, Natron, Xylitol und Salz, in einer Rührschüssel vermengen.

Dann die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen und zusammen mit dem Wasser und dem Essig ebenfalls in die Schüssel geben. Mit einem Rührgerät zu einem klumpenfreien Teig verrühren. Der Teig ist jetzt ziemlich feucht, daher ca. 5 Min. ruhen lassen, bevor er weiterverarbeitet wird.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Zunächst die Arbeitsfläche mit Reismehl bestäuben. Dann mit bemehlten Händen den Teig aus der Schüssel lösen und auf die Arbeitsfläche legen. In 7 gleich grosse Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Ist der Teig noch zu klebrig, kannst du noch etwas Mehl dazugeben. Dann mit einem spitzen Messer die Oberseite X-förmig einritzen.

Die Brötchen mit ausreichend Abstand auf das Backpapier setzen und 30 Min. im Ofen backen.

**Tipp:** Für einen festeren Teig verwendest du einfach lauwarmes Wasser und verrührst den Teig mit einem Holzlöffel.

**Hinweis:** Dieses Rezept wurde optimiert! Daher stimmt es nicht mehr zu 100 % mit dem Video überein.

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Brötchen

- Kalorien: 160 kcal
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiss: 0 g
- Fett: 3 g