

# Buchweizen-Brötchen – glutenfrei und basenüberschüssig

## Zutaten für 12 Brötchen

### Für die Buchweizenbrötchen

- 250 g Buchweizenmehl
- 80 g Erdmandelmehl
- 4 EL schwarze + 4 EL weiße Sesamsamen (zum Bestreuen)
- 1 EL Traubenkernmehl
- 1 EL Flohsamenschalenpulver
- 1 EL Hanfsamen mit Schale

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 300 ml Wasser
- 4 EL Kokosöl
- 1 EL Chiasamen - mit 3 EL Wasser verrühren und 1/2 Std. quellen lassen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 15 g Backpulver
- 1 TL Kristallsalz + 1/4 TL

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Den Ofen auf 220 °C vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Sobald die Chiasamen zu Gel geworden sind, davon 3 EL abnehmen (den Rest im Kühlschrank aufbewahren und für andere Rezepturen verwenden).

Das Gel zusammen mit allen anderen Zutaten - ausser Zitronensaft und Sesamsamen - in einer Schüssel mit einem Rührlöffel vorsichtig zu einem Teig verarbeiten; dabei mit kreisenden Bewegungen arbeiten. Erst zum Schluss den Zitronensaft dazugeben und behutsam in den Teig einarbeiten.

Aus dem Teig 12 Brötchen à ca. 65 g formen, mit Wasser einpinseln und jeweils mit schwarzem und weissem Sesam bestreuen. Dann auf dem Backblech verteilen und 5 Min. ruhen lassen.

Anschliessend 17 Min. im Ofen goldbraun backen.

#### **Nährwerte pro Brötchen**

Kalorien: 151 kcal, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 7 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/buchweizen-mandel-brot.html>