

Burger-Brötchen aus Dinkel

Zutaten für 2 Brötchen

Für die Burger-Brötchen

- 300 g Dinkelmehl, hell

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Sojadrink + etwas Drink zum Bepinseln der Brötchenoberfläche
- 3 EL weiche Bio-Margarine, vegan
- 10 g Backpulver
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 15 Minuten

Den Backofen auf 190 °C vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für die Burger-Brötchen das Mehl zusammen mit Sojadrink, Margarine, Backpulver, Zucker und Salz in eine Küchenmaschine geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig etwa 15 Min. beiseitestellen, anschliessend aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche nochmals kräftig mit den Händen kneten.

Aus dem Teig 2 gleich grosse Teiglinge abtrennen, mit den Händen zu Brötchen formen und auf das Backpapier setzen. Die Oberfläche mit etwas Sojadrink einpinseln und für 10 - 12 Min. in den Ofen schieben.

Die Burger-Brötchen sind fertig, wenn sie am Boden leicht Farbe bekommen haben und beim Klopfest hohl klingen.

Tipp: Bei uns findet ihr natürlich jede Menge veganer Burger, die ganz hervorragend mit diesen Brötchen schmecken.

Nährwerte pro Brötchen

Kalorien: 677 kcal, Kohlenhydrate: 115 g, Eiweiss: 16 g, Fett: 15 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-dinkel-burger-broetchen.html>