Brötchen

Außen knusprig – innen fluffig!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp, eifrei



Für den Vorteig:
150g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix B von Schär)
185ml lauwarmes Wasser
10g frische Hefe

Für den Hauptteig:
250g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix B von Schär)
50g Tapiokamehl
1,5 TL Xanthan
240ml Wasser
1 TL Salz
30g Butter oder Margarine (laktosefrei)
1/2 TL Zucker

Öl zum Bestreichen

1. Die Zutaten für den Vorteig verrühren und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Anschließend alle Zutaten für den Hauptteig unter den Vorteig rühren und kräftig verkneten. Teigstücke mit je etwa 90 Gramm abstechen und rund formen. Die Teiglinge mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Öl bepinseln. Je nach Geschmack mit Mohn und Sesam bestreuen. Die

Teigkugeln mit einem scharfen Messer einmal einschneiden. An einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Ober- und Unterhitze) 10 Minuten backen. Während dieser Zeit mehrmals mit einer Blumenspritze Wasser in den Ofen sprühen.
4. Ofentüre kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 10 – 12 Minuten backen. Die Gesamtbackzeit beträgt somit etwa 20 – 22 Minuten.
5. Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Milchfrei – Tipp: Pflanzenmargarine anstatt Butter verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Traubenzucker oder Reissirup anstatt Zucker verwenden.

Bild 1: Teig in Stücke teilen



Bild 2: Teiglinge mit Öl bepinseln

