

Mini-Brötchen mit Saaten

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas Backliebe und FoodOase.

Klein im Format aber groß im Geschmack! Auch bei diesem Rezept verleiht der glutenfreie Sauerteig den Brötchen die feuchte Textur und schmackhafte Note! Alle Bindemittel und Sauerteig ist in der *Backmischung für Brötchen & Brezen* bereits enthalten und muss nicht extra zugegeben werden! Im Handumdrehen lassen sich 12 köstliche Mini-Brötchen mit Saaten herstellen!

FREI VON: Gluten, Weizen, Mais, Hafer, Soja, Laktose, Milch, fruktosearm siehe Tipp

Für 12 Mini-Brötchen mit Saaten



Zutaten:

250g glutenfreie Backmischung für Brötchen & Brezen
1,5 TL (6g) Salz
1 TL (4g) Zucker
200ml lauwarmes Wasser
 $\frac{1}{2}$ Würfel (20g) Frischhefe oder 1 P. (7g) Trockenhefe
1 EL (10g) Öl
1 TL (5g) glutenfreier Essig

Außerdem:

1 Ei, verquirlt (Alternativ Ei-Ersatzpulver, angerührt)
Gemischte Saaten nach Geschmack: Sesam, Mohn, Chia, Sonnenblumenkerne, Leinsamen

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 250 Grad ODER Umluft 230 Grad. Hinweis: Die glutenfreien Brötchen werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden! Ein Backblech auf den Backofenboden stellen.

2. Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.

3. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.

4. Hefewasser, Essig und Öl zum Mehl geben und 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weich, aber dennoch gut knetbar sein. Bei Bedarf noch 10ml Wasser hinzufügen. Durch die weiche Teigtextur gehen die Brötchen besonders schön auf.

5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen, in zwölf Stücke teilen und mit bemehlten Händen ovale Teiglinge formen. Saaten bereitstellen. Eine Seite der Teiglinge mit verquirltem Ei bepinseln und in die Saaten drücken. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem scharfen Messer einschneiden. Runde Teiglinge kreuzförmig, längliche Teiglinge mittig entlang.

6. Das Backblech sofort auf mittlere Schiene in den Ofen einschieben und sogleich etwa 75ml Wasser in das Backblech auf den Backofenboden gießen. Achtung! Backofentüre SOFORT schließen, es entwickelt sich rasch ein Dampfstoß! Brötchen 8 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere 20 – 22 Minuten backen, bis die Brötchen schön goldbraun sind. Werden die Brötchen während der Backzeit zu dunkel, mit Backpapier abdecken. Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

Tipp bei Fruktoseintoleranz: Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen.



