

Tanjas Über Nacht Brötchen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Durch die lange Teigruhezeit sind die Brötchen am nächsten Tag im Nu hergestellt und im Rahmen einer FODMAP-armen Ernährung prima geeignet!



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

Für 6 Brötchen

250g (1 Packung) [Backmischung BRÖTCHEN & BREZEN](#) von *Tanjas glutenfrei*

1,5 TL Salz

1 Prise Zucker

190g lauwarmes Wasser

5g Frischhefe oder 2g Trockenhefe

1 EL Speiseöl

1 EL glutenfreier Essig

1. Am Vorabend den Teig herstellen. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Hefewasser, Essig und Öl zum Mehl geben und 4 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weich, aber dennoch gut knetbar sein. Bei Bedarf noch 10ml Wasser hinzufügen. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Deckel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Am nächsten Morgen den Backofen vorheizen: **Ober- u. Unterhitze 260 Grad ODER Umluft 240 Grad**. Hinweis: Die glutenfreien Brötchen werden schöner, wenn sie

bei **Umluft** gebacken werden! Ein Backblech auf den Backofenboden stellen.

3. Den Teig kurz und kräftig durchkneten, dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen, in 6 Stücke teilen und mit bemehlten Händen runde oder längliche (etwa 10cm lang) Teiglinge formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein scharfes Messer in Wasser tauchen und die Teiglinge etwa 1cm tief einschneiden. Runde Teiglinge kreuzförmig, längliche Teiglinge mittig entlang. Teiglinge mit Wasser bepinseln.

4. 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 10 Minuten** backen. Anschließend die Temperatur auf **200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft)** reduzieren und weitere **23 – 25 Minuten backen**, bis die Brötchen schön goldbraun sind.

5. Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

Tipp: Öfen backen unterschiedlich! Damit die Brötchen gut gelingen und eine schöne Kruste bekommen, kann die Backzeit im Zweifelsfall auch um 2 – 3 Minuten verlängert werden. Werden die Brötchen während der Backzeit zu dunkel, mit Backpapier abdecken.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen.





rezepte-glutenfrei.de