

Glutenfreie Baumnuss-Brötchen

La Mise en Place:

60 g Leinsamen, 150 g Mandelkerne, 150 g Sonnenblumenkerne, 80 g Sesam, 60 g Baumnusskerne, 50 g Kürbiskerne, 1 TL Natron, 2 EL Olivenöl

Die Vorbereitung:

Leinsamen mit 1,5 dl Wasser, Mandelkernen, Sonnenblumenkernen, Sesam, Baumnusskernen, Kürbiskernen, grob gehackt, Natron und Olivenöl zu einem glatten Teig vermischen. Das Backblech auslegen, aus dem Teig mit feuchten Händen Brötchen formen und darauf setzen.

Das Backen:

Im Steamer: 50 Minuten bei 170° im aufsteigenden Dampf.

Im Ofen: 30 Minuten bei 200°.

