

Glutenfreie, luftige Sonntags-/Burger- Brötchen

Foto: Sabine Paul



Ca. 6 Brötchen

150 g Mandeln, gemahlen, oder Mandelmehl
30 g Flohsamenschalen
7 g (2 TL) Backpulver
½ TL Salz

1 Ei
220 ml warmes Wasser
1 TL Senf
Evtl. 1 EL Sesamsamen oder etwas Bambusfaser



Zubereitung

- Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
- gemahlene Mandeln, Flohsamenschalen, Backpulver, Salz in einer Schüssel mischen
- warmes Wasser in einem Messbecher mit dem Ei und Senf verquirlen
- Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und alles gut verrühren
- Teig ca. 3-5 min quellen lassen, nochmals durchrühren
- Backblech mit Backpapier auslegen
- mit feuchten Händen Brötchen formen, aufs Backpapier legen
- nach Belieben mit Sesam oder Bambusfaser bestreuen
- Brötchen ca. 40 min backen, auf einem Gitter auskühlen lassen

! Tipps

- ❖ Diese Brötchen sind schnell fertig und sehr luftig – auch als Burger-Brötchen geeignet
- ❖ Abgekühlt halten sie sich im Kühlschrank, verschlossen verpackt, mehrere Tage



Glutenfrei, reich an Mandeln und Ei: Nervennährstoffe pur

Glutenfreiheit und Flohsamenschalen stärken die Darmschleimhaut und schützen die Bluthirnschranke. Der hohe Mandelanteil hält den Blutzuckerspiegel konstant (wichtig unter anderem für das Gedächtniszentrum im Gehirn) und unterstützt eine glatte Gesichtshaut.

Mandeln, Sesamsamen und Ei sind reich an Nervennährstoffen, die für wichtige Gehirnbotenstoffe und gesunde Nervenzellen wichtig sind.