

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

55 min

LEVEL

easy

Rezept

KARTOFFELFASER BRÖTCHEN BY BALLONBRÖTCHEN

Entstanden aus den **Ballonbrötchen**, ist hier nun eine in Bezug auf die Kohlehydrate reduzierte Version mit Kartoffelfasern entstanden. Das Original wird mit einem Anteil Buchweizenmehl gebacken. Da das allerdings bei dem ein oder anderen LowCarbler nicht in den Bedarf passt, habe ich hier nun die Version mit Kartoffelfasern zusammen gestellt. Die Konsistenz ist ganz kleines bisschen kompakter, als bei den ursprgl. Ballonbrötchen, aber immer noch schön fluffig. Bei 8 Brötchen für dieses Rezept, sind es dann nur 4,5 g KH pro Brötchen. Ich denke, das kann sich sehen lassen. Bei uns sind diese Version der Brötchen bereits in das Standardrepertoire aufgenommen. Vielleicht ist es ja auch das neue Lieblingsrezept für Dich?



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 500 ml Buttermilch
- 100 ml Wasser heiß
- 1 Päckchen Trockenhefe

Eine weitere gelingsichere Variante der bekannten Ballonbrötchen. Und das beste? Nur 4,5 KH pro Brötchen!

Trockene Zutaten:

- 50 g **Kartoffelfasern**
- 80 g **Eiweißpulver**
- 80 g **Leinsamenmehl gold**
- 25 g **Bambusfaser**
- 8 g Natron oder 15 g geeignetes Backpulver
- 20 g Flohsamenschalenmehl
- 50 g **Leinsamen oder Sesam**
- ca. 8 g Salz



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Gib das heiße Wasser in einer Schüssel zur Buttermilch, so dass eine warme Flüssigkeit entsteht. Gib nun direkt die Trockenhefe dazu und lasse das Gemisch stehen, bis Du die trockenen Zutaten zusammen gestellt hast.

SCHRITT 2

Die Eier in die warme Buttermilch/Wassermischung geben und verrühren. Ich mache das nicht mit dem Schneebesen der Küchenmaschine, sondern mit dem Flachrührer. Der nimmt auch mit seiner Gummilippe schön die Reste vom Rand der Schüssel mit, so dass nichts verloren geht.

SCHRITT 3

Trockene Zutaten abwiegen, erst gut miteinander vermischen und dann zu den feuchten geben. Kneten, bis ein hefeartiger Teig entsteht (das geht recht schnell).

SCHRITT 4

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das mache ich meist erst jetzt und nicht schon gleich am Anfang, denn dann kann der Teig nach dem Formen der Brötchen noch ein wenig ruhen, bevor es dann in den Ofen geht.

SCHRITT 5

Teig zu Brötchen formen (es werden ca. 8 Stück), einschneiden, ggfs. mit Kartoffel- oder Bambusfaser bestäuben und auf Backpapier oder Dauerbackfolie ca. 35-40 min im Ofen backen. Wenn Du die Brötchen in den Ofen hinein gibst, empfehle ich 1-2 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber in den Ofen zu sprühen.

SCHRITT 6

Wenn Du Lust hast, schau' ab und zu mal in den Ofen, diese kleinen Ninjas gehen super auf und halten sich selten an die von Dir vorgegebene Form.