

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

120 min

LEVEL

easy

Rezept

KICHERERBSENBRÖTCHEN

Bei den meisten LowCarblern geht bei dem Wort Kichererbsen direkt eine Alarmglocke an. Das muss aber nicht sein, denn es gibt Hersteller wie die Firma Suntat, deren Kichererbsen mit 8,6 g KH auf 100 g angegeben sind und damit absolut in die low carb Küche passen.

Ich mag sie total gerne und verwende sie z.B. in **Bowls**, Salaten, als **Snack** oder als Teil von Dips. Nachdem ich mit den **Kürbisbrötchen** so einen tollen Erfolg hatte, habe ich mir gedacht, das muss auch mit Kichererbsen gehen. Das Ergebnis siehst Du hier im Rezept! Viel Spass damit!

ZUTATEN

- 270 g Kichererbsen
- ca. 20-50 ml heißes Wasser
- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Haushaltszucker
- 80 g **Leinsamenmehl** gold
- 80 g **Eiweißpulver**
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 25 g **Bambusfasern**
- Salz und Kurkuma (für die tolle gelb/orange Farbe der Brötchen)



*Hörst Du das leise Kichern vor
Vorfreude?*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Milch erwärmen und dann mit der Hefe und dem TL Zucker in eine entsprechend große Tasse oder kleine Schüssel geben und warm stehen lassen, bis die Hefe anfängt zu gehen.

SCHRITT 2

Währenddessen die Kichererbsen abschütten und in der Mikrowelle erwärmen. Dann mit etwas warmem Wasser pürieren.

SCHRITT 3

Eier schaumig schlagen, die trockenen Zutaten untereinander gut vermischen und dazu geben. Die aktivierte Hefe, sowie das Kichererbsenpüree (noch warm) hinzufügen. Alles zusammen zu einem Teig verkneten.

SCHRITT 4

Den Teig zu einem Laib kneten und für ca. 1 Stunde bei leichter Temperatur z.B. im Backofen (bei ca. 35-40 Grad) abgedeckt ruhen lassen.

SCHRITT 5

Nach der Ruhezeit den Teig mit etwas Bambusfasermehl verkneten und in 8 gleiche Teile teilen, um daraus Brötchen zu formen.

SCHRITT 6

Den Ofen auf 160 Grad Umluft aufheizen (währenddessen können die Teiglinge noch etwas ruhen) und die Brötchen auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter für ca. 35 min backen.
Tipp: Sobald die Teiglinge im Ofen sind, gib 2-3 Stöße Wasser aus einer Sprühflasche in den Ofen, das hilft beim Bilden einer Kruste.

Nach der Backzeit können die Brötchen direkt aus dem Ofen zum Abkühlen genommen werden.