PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
8-10	60 min	easy

Rezept

LEINSAMEN-3-FASER-BRÖTCHEN

Vor meiner low carb Zeit habe ich weder etwas von Bambusfasern, noch von Kartoffelfasern und schon gar nichts von Haferfasern gehört. Heute gehören diese Fasern zu meiner Standardausrüstung für das Backen und Kochen. Demnach war es an der Zeit, mal alle drei Fasern zusammen zu verwenden und tolle ballaststoffreiche Brötchen damit zu backen. Da ich aktuell lieber helle Brote und Brötchen esse, was sich jederzeit wieder ändern kann, habe ich mich als weitere Mehle für Sonnenblumen– und Leinsamengoldmehl entschieden. Damit es keine kleinen Steinchen werden – was ja bekanntlich beim LC Backen durchaus passieren kann (ich habe damit Erfahrung) – habe ich die Trockenhefe mit etwas Zucker angesetzt und auch nachdem der Teig zusammen gestellt wurde, mit einer Ruhezeit von ein paar Minuten in warmer Umgebung, der Hefe etwas Zeit gegeben. Ich finde, das hat super geklappt!
Hafer- und Kartoffelfaser liefern dazu noch den typischen Brötchengeruch. Herz, was willst Du mehr?
Das Rezept? Ok, das findest Du hier!

ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 200 ml heißes Wasser
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Olivenöl

...und das riecht soooooo lecker!

Trockene Zutaten:

- 100 g Leinsamenmehl gold
- 50 g Kartoffelfaser
- 50 g Haferfaser
- 50 g Bambusfaser
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (8-10 g)
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver (15 g)
- 10 g Salz
- 1 TL Zucker (wird von der Hefe verstoffwechselt)

Zum Garnieren:

- Kürbiskerne (gehackt)
- Sesamkörner

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Buttermilch mit dem heißen Wasser, dem Zucker und der Trockenhefe in eine Schüssel geben. Das Gemisch so lange stehen lassen, bis die trockenen Zutaten abgewogen und bereit gestellt sind.

SCHRITT 2

Alle restlichen trockenen Zutaten abwiegen und gut miteinander vermischen.

SCHRITT 3

Die 2 Eier zum Buttermilch-Hefe-Gemisch geben (die Hefe sollte schon aktiv geworden sein) und gut verrühren. Danach die trockenen Zutaten sowie das Olivenöl hinzufügen und weiter kneten (am besten geht das mit einem Flachrührer), bis ein gut formbarer Teig entstanden ist. Diesen zu einer Kugel formen und für ca. 15 min warm ruhen lassen (das klappt bei ca. 30-40 Grad im Backofen super – am besten dabei mit einem Geschirrhandtuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet).

SCHRITT 4

Nach diesen 15 min den Teig nochmals gut durchkneten und auf 8-10 Brötchenportionen verteilen. Die Brötchen ca. 1-2 cm tief einschneiden und je nach Wunsch mit dem Topping aus Kürbis- und Sesamkörnern bestücken. Damit diese besser haften, die Brötchen mit einem Wasserzerstäuber etwas benetzen.

SCHRITT 5

Den Ofen auf 220 Grad Umluft aufheizen. Ist die Temperatur erreicht, die Brötchen auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter in den Ofen geben. Für eine schöne Kruste hilft hier auch immer, 1-2 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber in den Ofen zu sprühen.

SCHRITT 6

Die Brötchen bei 220 Grad Umluft für ca. 7 min backen, danach die Temperatur auf 160 Grad Umluft herunter regeln und weitere 25 min backen. Du kannst anhand des Klopftests (klingen die Brötchen hohl, wenn man gegen den Boden mit dem Fingerknöchel klopft?) oder der Stäbchenprobe feststellen, ob die Brötchen fertig sind.
Nach Ende der Backzeit die Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Danach einfach nur genießen!