



© Bumblebee im Ketoland

PIN

DRUCKEN

Weltbeste Keto Burger-Buns Fabuloso

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Backen, Brot und Brötchen** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
9 Buns	15 Minuten	22 Minuten

Unfassbar köstlich, unglaublich einfach – diese mehlfreien, zuckerfreien und durch und durch ketogenen Burger-Buns sind Genuss pur!

Rezept ergibt 9 Buns zu je 2,8g KH.

Zutaten

Für die Buns:

- 50ml Schlagsahne
- 80ml Wasser lauwarm
- 15g Frischhefe
- 10g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker), fein gemahlen

- 4 Eier (Größe L)
- 1/2 TL Salz (ca. 3g)
- 100g **Mandelmehl (nicht entölt!)**
- 70g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)
- 70g **Bambusfasern**
- 20g **Eiklarpulver**
- 8g **Xanthan**
- 1 P. Weinsteinbackpulver (17g)
- 80g weiche Butter
- 50ml Apfelessig

Zum Formen und Bestreichen/Bestreuen:

- ca. 20g **Bambusfasern**
- 1 Ei
- 1 EL Schlagsahne
- 20g Sesamsamen

Außerdem:

- Dessertring aus Metall Ø 8cm**

Zubereitung

Frischhefe zerbröckeln und mit ca. 20ml des lauwarmen Wassers vermischen und beiseite stellen.

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech mit Backpapier belegen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Eier, Butter und die flüssigen Zutaten (Sahne, Wasser, Apfelessig) dazu geben, zuletzt das Hefewasser darüber kippen.

Nun möglichst kurz, aber kräftig durchmischen, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig für circa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig aus der Schüssel nehmen, auf einer mit Bambusfasern bestäubten Fläche kurz durchkneten und dann 90g Stücke Teig abstechen. Diese Stücke einzeln zwischen den Handflächen zu Kugeln schleifen.

Dessertring auf das Backblech setzen, jeweils eine Teigkugel hineindrücken und mit den Fingern vorsichtig (leicht) festdrücken, sodass der Teig oben flach wird und sich in der Form gleichmäßig verteilt.

Metallring vorsichtig anheben und abziehen. Nun mit der nächsten Teigkugel ebenso verfahren und mit etwas Abstand zueinander am Blech platzieren, bis alle 9 Buns geformt sind.



Ei mit Sahne verrühren und die Buns damit bestreichen. Zuletzt mit Sesamsamen bestreuen.



Im Backofen für 22 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit die Buns herausnehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Fertig!

