



PIN

Bumblebees Ballaststoff-Krusterl - Blitzrezept

Rezept von Bumblebee im Ketoland

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

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
8 Portionen	5 Minuten	30 Minuten

Herrliche Brötchen mit flaumiger Krume, die jedes Keto-Herz vor Freude höher schlagen lassen!

Rezept ergibt 8 Brötchen zu je 2,9 Gramm KH (219,7kcal)

Zutaten

Für den Krusterl-Teig:

- 3 Eier (Größe L)
- 200ml Schlagsahne
- 40ml Apfelessig**
- 50g Goldleinsamenmehl teilentölt (ich verwende dm Bio)
- 40g Flohsamenschalen **ungemahlen**

- 40g Bambusfasern
- 4g Johannisbrotkernmehl
- 10g Weinsteinbackpulver
- 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
- 6g Salz
- 50g Sonnenblumenkerne

Zum Bestreuen:

- circa 20g Goldleinsamen ungemahlen

Zubereitung

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und auf höchster Stufe circa 15 Sekunden mixen.

Den Teig nun für circa drei bis vier Minuten rasten lassen, damit die Flohsamenschalen ihre Quellwirkung entfalten können. (Der Teig ist anfangs flüssig und wird dadurch kompakter und formbar.)

Aus dem Teig 8 gleich große Stücke abnehmen und auf einen Bogen Backpapier mit etwas Abstand zueinander geben.

Wichtig: Du kannst mit angefeuchteten Händen die Brötchen formen, dann erhältst du eine glatte Oberfläche. Wenn du den Teig einfach mit einem Löffel in acht Portionen auf das Backpapier gibst, erhältst du eine schöne Außenkruste. Wähle die Variante, die dir lieber ist (auf den Rezeptbildern wurden die Teigstücke mit angefeuchteten Händen geformt).

Nach Belieben werden die Krusterl nun mit Goldleinsamen (oder beliebigen anderen Körnern) bestreut.

Brötchen mitsamt dem Backpapier nun auf dem Backofen**GITTER**(nicht Backblech!) im vorgeheizten Backofen 25 bis 30 Minuten backen.

Nach Ende der Backzeit Brötchen herausnehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Genießen!

