Bumblebees fabulöse Schmackoletten – willkommen im Brötchen-Paradies!

Rezept von Bumblebee im Ketoland

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

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
8 Brötchen	5 Minuten	35 Minuten

Zutaten

- 5 Eier (Größe L)
- 250g **Mager**quark (**Mager**topfen)
- 60g Goldleinmehl teilentölt (ich verwende DM bio)
- 30g Flohsamenschalen UNGEMAHLEN (unbedingt ungemahlene verwenden!)
- 50g Bambusfasern
- 12g Inulin
- 9 g Weinsteinbackpulver

- 1 TL Salz (=ca. 7g)
- 6g Brotgewürz
- ca. 20 g Goldleinsamen zum Bestreuen

Außerdem:

- Apfelteiler
- ca. 10g Bambusfasern
- 1 Bogen Backpapier
- evtl. Wassersprühflasche

Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Alle flüssigen Zutaten in eine Schüssel geben.

Trockene Zutaten zu den flüssigen Zutaten in die Schüssel geben und zügig (maximal 15 Sekunden lang) auf höchster Stufe zu einem homogenen Teig mixen.
Masse circa 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.
Der Teig sollte eine gut formbare, feuchte Konsistenz haben.

Einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen.
Mit nassen Händen von der Masse jeweils etwa 2 gehäufte EL zu einer Kugel formen und auf das Backpapier mit etwas Abstand zueinander insgesamt 8 Stück setzen.

Die Teigkugeln mit der flachen Hand ein kleines bisschen flachdrücken.
Nun einen Apfelteiler in etwas Bambusfasern drücken (damit der Teiler nicht auf dem Teig festklebt!), jeweils mittig auf die einzelnen Teigstücke setzen und etwa bis zur Hälfte hineindrücken. **Wichtig:** Nicht ganz bis zum Boden in den Teig drücken, nur zur Hälfte!

Die Teiglinge mit etwas Wasser benetzen (ich sprühe sie mit einer Sprühflasche leicht mit Wasser ein) und mit Goldleinsamen bestreuen.

Die Teiglinge mitsamt dem Backpapier auf den Backofenrost (mittlere Schiene) geben und ca. 35 Minuten backen, bis die Brötchen eine schöne Farbe angenommen haben.
Nach Ende der Backzeit die Brötchen auf einem Gitter abkühlen lassen und genießen.

Anmerkungen

Diese Brötchen schmecken auch am nächsten Tag noch wie frisch gebacken!