

Schnell und fluffig ...

Diese tolle Idee, Brötchen aus der Muffinform zu backen, habe ich hier bei Frl. Wunderbar bekommen. So kann man ganz schnell leckere, fluffige Brötchen zaubern.

Brötchen aus der Muffinform

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Backzeit:

20 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Diese Diashow benötigt JavaScript.

Zutaten:

- 370 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- Ei-Ersatz: 2 EL Chiasamen* mit 10 EL Wasser (statt 2 Eiern)
- 1 TL Schwarzkümmel

- 1 TL Kümmel
 - 1 Pr. Thymian
 - Sesam zum Bestreuen
 - 1 Schuss Ahornsirup*
 - 100 ml Wasser
 - 100 ml Milch, wahlweise Reismilch, Mandelmilch oder Hafermilch
 - Salz und Pfeffer
 - 1 EL Schwarzkümmelöl
 - 2 EL Hanföl
-

Zubereitung:

Den Ei-Ersatz mit Chiasamen in einer Tasse anrühren. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen. Dann Öl, Milch, Wasser, Ahornsirup und das Chiasamengemisch hinzufügen und gut vermengen – mit den Händen, auch wenn es etwas klebt oder mit einem Knethaken oder einem großen Schneebesen.

Den Teig in eine gefettete Muffinform geben. Mit Sesam bestreuen.

Bei 180 °C ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Die ausgekühlten Brötchen aus der Form lösen und genießen.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat