

# Kichererbsen Brötchen



Diese Zutaten  
benötigen  
wir:



210 g	Kichererbsenmehl
2 EL	Kartoffelmehl
2 EL	Tapiokamehl
1 Päckchen	Trockenhefe, ich nehme z.B. gern die von Biovegan gibt's bei DM
1 Prise	Salz
½ TL	Bombaybrühe
20 g	Sesam
10 g	Schwarzkümmelsamen
300-400 ml	Wasser, am besten lebendiges
10-12	runde Silikon Muffin Förmchen





## und so geht's...



Das Kichererbsenmehl  
mit den anderen  
trockenen Zutaten  
in einer großen Schüssel mischen.

★

Wenn Du auch die Trockenhefe von Biovegan benutzt,  
kann die Trockenhefe, ohne anrühren,  
einfach so mit dazugegeben werden.

★

Jetzt vorsichtig das Wasser dazugeben und mit einem  
Schneebeesen untermischen.

★

Der Teig wird nicht so fest,  
wie Du es von einem normalen Hefeteig gewohnt bist.

★

Der Teig soll eher die Konsistenz  
wie ein Pfannekuchenteig haben.  
Nicht zu flüssig und doch noch so beweglich,  
dass er vom Schneebeesen runter tropfen kann.

★

Nun den Boden von den Muffin Förmchen mit  
Sesam und Schwarzkümmel  
leicht belegen.

★

Dann den Teig  
mit einem Löffel  
in die Silikon Muffin Förmchen füllen,  
sodass sie etwas mehr wie die Hälfte voll sind.

★

Die Förmchen  
auf ein geeignetes Backblech  
stellen.

★





Heize den Backofen  
auf ca. 50 Grad.  
Nicht wärmer!

★

Stelle das Backblech  
mit den Förmchen  
in den aufgewärmten Backofen.  
Der Teig sollte sich dort nun in den Förmchen  
ungefähr verdoppeln.

★

Dieser Vorgang dauert so ca. 20-30 Minuten.

★

Wenn sich der Teig „verdoppelt“ hat,  
kannst Du den Backofen auf  
190 Grad Umluft aufheizen  
und dann die Brötchen  
ca. 15-20 Minuten backen.  
So, dass sie goldgelb werden.

★

Die fertig gebackenen Brötchen  
zum Abkühlen vorsichtig  
aus den Förmchen rausnehmen  
und  
dann auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

★





Du kannst die Brötchen  
auch wunderbar einfrieren.

\*

Nimm hierzu  
einen gut verschließbaren Behälter  
und

taue Dir dann einfach, immer nach Bedarf,  
die Brötchen wieder auf.

\*

Sie können, müssen aber nicht zwingend  
wieder aufgebacken werden.

\*

Wenn, dann wirklich nur kurz,  
sonst werden sie zu trocken.

\*

Du kannst die Brötchen natürlich auch  
ohne Sesam und Schwarzkümmel

und

z.B. mit Mohn backen,

oder

ganz ohne und sie zum Beispiel auch süß machen.

\*

Gib hierzu dann einfach einen Schuss Ahornsirup  
statt der Bombaybrühe mit dazu.

\*

Sei mutig und kreativ!  
Probiere aus!

