

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!

