



Glutenfreie Brötchen

Zutaten für ca. 12 Stück:

500g Quark
200g gem. Mandeln
1 Pck Backpulver (15g)
50g Kokos-, Mais-, oder Reismehl
2 TL Xanthan
50g Chiasamen geschrotet
100g Körner n. Wunsch
1-2 TL Salz



Zubereitung:

Vermengen Sie zunächst den Quark mit den geschroteten Chiasamen und lassen die ca. 10 Minuten ziehen. Etwas salzen nicht vergessen.

Nachdem Quark und Samen etwas Festigkeit gezogen haben, geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und kneten diese zuerst mit der ganzen Hand, danach mit den Fingerknöcheln bis der Teig fest ist.

Nun die Brötchen ausformen und auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 160°C ca. 25 Minuten backen.

Guten Appetit!

Bitte dringend darauf achten, dass Sie vor und während der Zubereitung unter keinen Umständen mit Mehl in Berührung kommen. Unter anderem ist darauf zu achten, dass ihr Zubehör, wie z.B. Bretter, Schüsseln und Besteck nicht mit Mehl in Berührung gekommen ist.

Guten Appetit wünscht



FRANKEN
FERNSEHEN