



Glutenfreie Ernährung

Buchweizen-Soja-Brötchen mit Avocado und Gurke

Zutaten

Für 4 Brötchen

200 g Buchweizenmehl
50 g Alnatura Sojamehl
25 g Flohsamenschalen
1 Pck Trockenhefe
Meersalz
350 ml lauwarmes Wasser
70 g Kürbiskerne

1 Salatgurke
1 Avocado
etwas Zitronensaft
4 EL Streichcreme Rote Bete Meerrettich
etwas Kresse zum Garnieren
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Chiasamen mit 12 EL lauwarmem Wasser mischen und für ca. 30 min in den Kühlschrank stellen, Buchweizenmehl, Sojamehl, Flohsamenschalen, Hefe, 1 TL Salz und Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach Kürbiskerne unterheben, dabei ca. 1 EL fürs Topping zurückbehalten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1,5 h gehen lassen.

Den Teig in 4 Portionen teilen und daraus Brötchen formen. Diese mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Backofen bei ca. 50 °C Ober- und Unterhitze für weitere 30 min gehen lassen.

Die Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Brötchen für ca. 30 min backen.

Die Brötchen abkühlen lassen und zwischenzeitlich die Zutaten für den Belag vorbereiten.

Die Gartengurke waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben/Streifen schneiden. Schale und Kern der Avocado entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Brötchen aufschneiden, die beiden Hälften mit Streichcreme bestreichen und mit Gurke und Avocado belegen. Zum Schluss mit Kresse garnieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Lassen Sie es sich schmecken!

Quelle: Alnatura