Buchweizen-Brötchen

Zutaten (für 6 Brötchen):

- 250 g Buchweizenmehl
- 0.5 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 Prise Salz
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 250 ml (mit viel Kohlensäure) Wasser

Mehl, Backpulver, Guarkernmehl und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, nach und nach zusammen mit dem Wasser untermischen. Das geht gut mit den Knethaken eines Handrührgeräts oder einer Küchenmaschine.

Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aus dem Teig mit zwei Esslöffeln 6 Bällchen abnehmen und entweder auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech oder in eine Muffin-Form setzen. 25-30 Minuten backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 20.03.2023
Koch/Köchin: Lisa-Marie Rosacker

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen