

# Buchweizen-Brötchen

## Zutaten (für 6 Brötchen):

- 250 g Buchweizenmehl
- ½ Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 Prise Salz
- ½ 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.

Den 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.

## Nährwerte (pro Stück):

146 kcal, 2 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Aphthen  
Blasenentzündung  
Bronchitis  
Dünndarm-Fehlbesiedlung  
eosinophiler Ösophagitis (EoE)  
Fußpilz  
Gastritis  
Laktose-Intoleranz  
Multi-Intoleranzen  
Morbus Crohn  
Nasenpolypen  
Neurodermitis  
nierengesunder Ernährung  
Rosazea  
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.09.2020

Koch/Köchin: Lisa-Marie Rosacker

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)