

Low Carb Brötchen



Foto von Martina Witzel. Rezept von LowCarbGoodies <http://www.lowcarbgoodies.at/pizza-weckerl/> in Teilen von Martina Witzel abgewandelt und auf CC umgeschrieben.

Zutaten und Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen
2. Hitzeschild anbringen
3. K-Haken reinstecken
4. 200g gemahlene Mandeln, 60g Flohsamenschalen, 1 EL Natron, 1 TL Salz vermischen
5. 3 Eier für 30 Sekunden auf Stufe 1 unterrühren
6. 30ml Apfelessig, 270ml kochendes Wasser da drauf gießen (deshalb Hitzeschild , 1 Minute warten, für 40 Sekunden auf min rühren, dann 10 Minuten ruhen lassen
7. Handschuhe anziehen, sonst klebt der Teig fest an den Händen statt auf dem Blech zu landen, und 8 Brötchen oder 2 Baguettes daraus formen, möglichst auf ein Lochblech legen und anschneiden.
8. 45 Minuten auf unterster Schiene backen, dann den Ofen auf 150°C Pizzastufe reduzieren und 15 Minuten weiterbacken, anschließend den Ofen ausschalten und die Brötchen darin komplett auskühlen lassen. Die Backofentür die ganze Zeit NICHT öffnen!

