Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Paleo Brötchen Rezept – die Alternative zu Weißmehl-Brötchen

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 55 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 250 kcal

Zutaten

200 g gemahlene Mandeln

3 Stück(e) Eier

2 Esslöffel Leinsamenmehl oder 1 EL Flohsamenschalen

0.5 Teelöffel Weinstein Backpulver (ich lasse es weg, aber dann werden sie etwas flacher)

0.5 Teelöffel Natron

0.5 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Wasser

Zubereitung

1.Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

2.Gemahlene Mandeln, Eier, Leinsamenmehl, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermengen.

3.Apfelessig und Wasser hinzufügen und erneut gut vermengen.

4.Teig für etwa 20 Minuten ziehen lassen.

5.Teig in eine Brötchenform geben oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und formen.

6.Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen, bis die Brötchen goldbraun sind.

7.Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.