



Diese Zutaten benötigen wir:

210 g	Kichererbsenmehl
2 EL	Kartoffelmehl
2 EL	Tapiokamehl
1 Päckchen	Trockenhefe,
	ich nehme gern das von Biovegan gibt's bei DM
	✱
1 Prise	Salz
½ TL	Bombaybrühe
20 g	Sesam
10 g	Schwarzkümmel
	✱
300-400 ml	Wasser, am besten lebendiges
	✱
10-12	runde Silikon Muffin Förmchen
	✱





und so geht's...

Das Kichererbsenmehl
mit den anderen trockenen Zutaten
in einer großen Schüssel mischen.

✱

Wenn Du auch die Trockenhefe von Biovegan benutzt,
kann die Trockenhefe, ohne anrühren,
einfach so mit dazugegeben werden.

✱

Jetzt vorsichtig das Wasser dazugeben und mit einem
Schneebeesen untermischen.

✱

Der Teig wird nicht so fest,
wie Du es von einem normalen Hefeteig gewohnt bist.

✱

Der Teig soll eher die Konsistenz
wie ein Pfannekuchenteig haben.
Nicht zu flüssig und doch noch so beweglich, dass er vom
Schneebeesen runter tropfen kann.

✱

Nun den Boden von den Muffin Förmchen mit
Sesam und Schwarzkümmel
leicht belegen.

✱

Dann den Teig
mit einem Löffel
in die Silikon Muffin Förmchen füllen,
sodass sie etwas mehr wie die Hälfte voll sind.

✱





Die Förmchen
auf ein geeignetes Backblech
stellen.

★

Nun das Backblech
mit den Förmchen an einem warmen Ort
ruhen lassen,



Der Teig sollte sich in den Förmchen ungefähr verdoppeln.

★

Etwas „tricky“ ist, dass das Ganze mit einem Tuch bedeckt
werden sollte.

Allerdings darf das Tuch nicht direkt auf den Förmchen
aufliegen.

Sonst klebt der Teig daran und geht nicht auf.

Sei kreativ.

★



Ich baue mir immer mit 4 kleinen Tassen eine Art „Zelt“.

In jede Ecke von dem Backblech stelle ich eine Tasse
und klemme dann das Tuch an ihnen mit Wäscheklammern fest.

★

Wenn sich der dann Teig verdoppelt hat,
was gut eine Stunde dauern kann,
kannst Du den Backofen auf 190 Grad Umluft aufheizen
und dann die Brötchen
ca. 15-20 Minuten backen.

So, dass sie goldgelb werden.

★

Die fertig gebackenen Brötchen zum Abkühlen vorsichtig
aus den Förmchen rausnehmen und dann auf einem Gitterrost
auskühlen lassen.

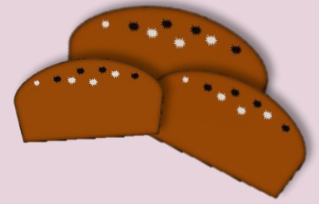
★





Du kannst die Brötchen
auch wunderbar einfrieren.

Nimm hierzu
einen gut verschließbaren Behälter
und



taue Dir dann einfach, immer nach Bedarf,
die Brötchen wieder auf.

*

Sie können, müssen aber nicht zwingend
wieder aufgebacken werden.

*

Wenn, dann wirklich nur kurz, sonst werden sie zu trocken.

*

Du kannst die Brötchen natürlich auch
ohne Sesam und Schwarzkümmel und z.B. mit Mohn backen,
oder ganz ohne und sie zum Beispiel auch süß machen.

*

Gib hierzu dann einfach einen Schuss Ahornsirup statt der
Bombaybrühe mit dazu.

*

