

MANDELBRÖTCHEN

Kategorie: FRÜHSTÜCK KALTE SPEISEN VEGETARISCH



Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Mandel
- 2 Esslöffel Mandelmehl
- 35 g Flohsamenschalen
- 2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
- 3 Stück Hühnereiweiß
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Salz
- 175 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Flohsamenschalen und Weinsteinbackpulver in eine Rührschüssel geben. Eiweiß, Apfelessig und Salz miteinander verrühren.

Die Mandelmasse und die Apfelessigmischung mit einer Gabel etwas verrühren. Wasser aufkochen. Das heiße Wasser zu den Zutaten geben und mit einem Rührgerät mit Knethacken zu einem Teig verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig ca. 50 g schwere, runde Bällchen formen und auf das Backpapier setzen.

Brötchen im auf 180 ° C vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.