

Chiabrötchen

Die Brötchen sind ganz ohne Mehl und somit auch für alle perfekt, die eine Glutenunverträglichkeit haben (was es ja immer öfters gibt). Im Prinzip bestehen die Brötchen nur aus Samen und Nüssen. Sie schmecken demzufolge sehr kernig und nussig.

Außerdem sind sie im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar!



Zutaten (für 12 Muffin-Brötchen):

- 3 EL Chiasamen
- 350 ml Wasser
- 100 g ganze Mandeln
- 100 g ganze Walnüsse (oder Haselnüsse)
- 100 g Sesamsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen
- 100 g Kürbiskerne
- 2 TL Kräutersalz
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen) oder Olivenöl

Zubereitung:

Chiasamen mit Wasser mischen und 5 Minuten einweichen lassen bis eine gelartige Konsistenz entsteht. In der Zwischenzeit alle Nüsse und Samen abwiegen und im Mixer (Thermomix) etwas verkleinern, damit sie für die Muffins besser zusammenhalten. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, Salz und Öl hinzugeben und gut vermischen. Chiasamen-Gel hinzugeben und gut mit den Händen verrühren. Darauf achten, dass sich keine Gelklumpen bilden. Die Masse in 12 Muffinsförmchen geben und bei 175 ° C ca. 45 Minuten backen. Vor dem Servieren komplett abkühlen lassen. Die Brötchen kann man auch super einfrieren.