



Vital Omega 3 Brötchen

FRÜHSTÜCK, JAUSE, BEILAGE

hefe- und glutenfrei

Jedes unserer darmfreundlichen **Omega-3 Brötchen** liefert mehr als 2000 mg Alpha-Linolensäure.

Die Brötchen sind überdies glutenfrei, schnell zubereitet, sehr ballaststoffreich und sättigend. Sie schmecken saftig und aromatisch und können sehr gut völlig ohne Brotaufstrich verzehrt werden. Doch passt natürlich auch ein Kräuterpesto ganz wunderbar dazu oder ein beliebiger Gemüseaufstrich.

Trockene Zutaten (für ca. 14 kleine Brötchen):

- 100 g Hirse gemahlen
- 150 g geschroteter Leinsamen
- 2 EL Hanfsaat
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Sesam
- ½ TL Fenchel
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Anis
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nasse Zutaten

- 3 EL Chiasamen (geschrotet und in 100 ml Wasser 10 Minuten quellen lassen)
- ½ TL Yaconsirup oder flüssiger Honig
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Geben Sie alle Zutaten nach und nach in eine Schüssel und vermischen Sie diese. Am besten vorher die trockenen Zutaten gut durchrühren und dann die nassen Zutaten begeben. Kneten Sie die Masse, so dass ein „Brötchenteig“ entsteht, der sich vom Rand gut löst.

Formen Sie mit nassen Händen kleine Brötchen und legen Sie diese jeweils mit etwas Abstand auf das Backblech.

Geben Sie die Brötchen für **ca. 20 Minuten in den Ofen**, bis die Brötchen eine hellbraune Farbe annehmen. Nehmen Sie die Brötchen aus dem Ofen und setzen Sie sie zum Auskühlen auf ein Backgitter.

Die Brötchen können Sie zwei bis drei Tage in einem geschlossenen Gefäß gut aufbewahren.