



fluid spirit

Kürbiskernbrötchen

Kohlenhydratarme Brötchen

Zutaten:

Für ca. 13 Brötchen

1	1 Packung (Beutel für 500g Mehl)	Trockenhefe
25	g	Leinsamen
200	g	Gluten
50	g	Sojamehl
1.5	TL	Salz oder Gemüsebouillonpulver
Nach Belieben		Getrocknete Kräuter (zum Beispiel Oregano, Basilikum, Thymian)
25	g	Kürbiskerne
350	ml	Wasser

Zubereitung:

Trockene Zutaten mischen. Dann Wasser dazugeben, mischen und kneten. Dann Brötchen daraus formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 170 Grad Celsius im nicht vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.

Die Brötchen lassen sich auch sehr gut im Voraus backen und dann einfrieren.