

# Teffbrötchen glutenfrei



## Zutaten Teig:

20 g frische Hefe  
350 g kaltes Wasser  
150 g Reismehl  
75 g Kartoffelmehl  
50 g Buchweizenmehl  
25 g Teffmehl  
50 g Maismehl  
50 g Rapsöl  
5 g Zucker  
1 ½ TL Salz  
1 Eiweiss (*optional*)  
10 g Fiber Husk (*Flohsamenschalen*)  
10 g Xanthan Gum  
1 Pr gerösteter Garam Masala Mix (*Migros-Gewürzmischung*)

## Zubereitung:

- Hefe im Wasser auflösen
- Mehle, Rapsöl, Zucker und Salz untermischen
- Mit der Knetmaschine 5 Min. verrühren
- Fiber Husk und Xanthan Gum zugeben und nochmal 1 Min. rühren
- Den Teig 3 Std. gehen lassen
- Anschliessend in 8 gleich grosse Stücke teilen, Kugeln formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen
- Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 20 - 25 Min. backen
- Vor dem Verzehr abkühlen lassen, schmecken frisch am besten.

Für eine knusprige Kruste mit einer Sprühflasche Wasser in den Ofen sprühen, sobald das Brot eingeschoben ist.