

# Quinoa-Brötchen

28.06.2015 13:20

## Zutaten

100 g rote Quinoa  
400 ml Wasser (Quinoa)  
150 g getrocknete Datteln  
50 g getrocknete Apfelfringe  
200 g sehr feines Maismehl  
50 g Kokosmehl  
150 g glutenfreies Mehl von Schär  
1 ½ TL Salz  
20 g Rohrzucker  
30 g frischer Germ/Hefe  
Mehl zum Brötchen formen

## Zubereitung

1. Leicht gesalzenes Wasser für den Quinoa zum Kochen bringen. Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und anschließend im kochenden Wasser ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Datteln ggf. entkernen und klein schneiden. Apfelfringe ebenfalls klein schneiden und in 100 ml Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Mehlsorten mit Salz und Zucker mischen. Hefe/Germ in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen. In der Mitte des Mehlgemischs eine Mulde formen und Hefewasser rein gießen. Anschließend Quinoa und Früchte begeben. Alles zu einem geschmeidigem Teig kneten und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.
4. Nach der Zeit Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf wenig Mehl durchkneten und kleine runde Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Brötchen erneut 15 Minuten gehen lassen. Anschließend Brötchen ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!