

Was macht **FALKOS BRÖTCHEN** so besonders:

1. Sie haben extrem wenig Kohlenhydrate und auch wenig Kalorien.
2. Sie sind daher sehr gut für Diabetiker geeignet, da sie nur einen extrem geringen Blutzuckeranstieg hervorruft
3. Sie sind im Gegensatz zu "normalen" Brötchen **NICHT** stark säurebildend.
4. Der Hauptbestandteil ist nicht Weizen-, Dinkel- oder Roggenmehl sondern gesundes Leinmehl.
5. Sie sind im Vergleich zu anderen Eiweißbrötchen einfach mehr wie Brötchen, sagen unsere Fans;-)

Zubereitung:

- Backofen vorheizen auf Umluft 50°C
- 420g warmes Wasser, ca 40°, in eine Schüssel geben.
- die beigefügte Hefe einrühren und 3 Minuten unter leichtem Rühren quellen lassen.
- Die Backmischung zugeben
- Am besten mit einer Küchenmaschine 5 Min. kräftig durchkneten. (Es geht auch von Hand. Mit nassen Händen klebt es nicht so.)
- Wenig Mehl auf eine nicht zu kalte Holzarbeitsfläche (oder ein grosses Holzbrett) verteilen, den Teig darauf geben
- Die Hände leicht einmehlen
- Den Teig noch einmal kurz durchkneten, eine Rolle formen und in neun Teilen zu flachen Teiglingen formen. Diese oben kreuzweise einschneiden.
- Diese in den Backofen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 20 Min. bei 50°C ruhen lassen. Dabei sollte der Teig sich sichtbar vergrössern
- Backofen hochdrehen auf 220°C und 35 Min. backen.

Durchschnittliche Nährwerte pro ein Brötchen

Brennwert.....115kcal
Fett.....3,3g
Kohlenhydrate.....1,4g
 davon Zucker.....0,5g
Eiweiß.....16g

Zutaten: Bio-Goldleinschrot, Gluten, Hefe, Salz, Flohsamenschalen