

Frühstücksweckerl mit Schoko |

glutenfreiessen.at



Zubereitungszeit: 30 min
Gehzeit: --
Backzeit: 15-20 min
Ofen: 180°C, Heißluft

Zutaten für 8-9 Weckerl:

Trockenzutaten:

70 g Hirsemehl
60 g Buchweizenmehl
40 g geriebene Mandeln (oder andere Nüsse)
40 g Maisstärke
40 g Kartoffelstärke
50 g Zucker (Option: Traubenzucker)
1 TL Flohsamenschalen
1/2 TL Xanthan
1 Pkg. glutenfreies Backpulver
1-2 TL Cylon-Zimt
15 g Sonnenblumenkerne
2 Rippen dunkle Schokolade in groben Stücken
Prise Vanillepulver
Prise Salz
gehobelte Mandeln oder Kokosraspel für das Topping

Nasszutaten:

2 Eier
1 Leinsamenei (optional)
250 g Magertopfen oder 20%igen Topfen (Option: laktosefrei)
3 EL Milch (bei mir Reis- oder Mandelmilch)
3 EL Öl (Walnussöl, Kokosöl, Rapsöl)

1. Die verschiedenen Mehle einwiegen und mit Flohsamenschalen, Xanthan, Backpulver, Zimt, Vanille und Salz vermengen.
2. Für das Leinsamenei 1 EL geschroteten Goldleinsamen mit 3 EL lauwarmes Wasser in eine kleine Schüssel geben. 5 min quellen lassen. Danach mit einer Gabel kurz aufschlagen.
3. Eier mit Zucker schaumig rühren.
4. Leinsamenei zugeben und unterrühren.
5. Dann den Topfen, die Milch und das Öl unterrühren.
6. Sonnenblumenkerne und Schokostückchen unterheben.
7. Dann das vorbereitete Mehlgemisch zugeben und gut vermischen - damit das gut gelingt, ist ein Mixer oder eine Küchenmaschine ratsam.
8. Der Teig hat eine weiche, sehr klebrige Konsistenz - das passt so!
9. Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
10. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
11. Aus der Masse mit 2 EL oder 2 Teigkarton 8-9 gleich große Portionen Teig auf das Backpapier setzen.
12. Finger bemehlen und Teig zu schönen runden Weckerln "modellieren".
13. Für das Topping noch gehobelte Mandelsplitter oder Kokosraspel in die Teigoberfläche drücken.
14. Danach ca. 15 bis 20 min auf mittlerer Schiene backen.
15. Weckerl auskühlen lassen - auch wenn das schwer fällt - und dann - GENIESSEN!

Ich friere die Weckerl ein, lasse sie dann über Nacht bei Raumtemperatur - eingeschlagen in einem Baumwolltuch oder in einem Plastiksackerl - auftauen und backe sie dann bei 200 °C Heißluft jeweils 3 min von beiden Seiten auf - ein TRAUM!