

Saftige Buchweizen- Weckerl



Einfaches Rezept



Für ca. 8 Stück



Zubereitungszeit
20 Minuten
+ 10 Minuten Ruhezeit



Perfekt für ein
ausgewogenes
Frühstück

ZUTATEN

- 200 g Buchweizenmehl
- 50 g Flohsamenschalen
- 4 Eier
- 350 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Apfelessig
- Samen nach Geschmack (z.B. gemisch aus Sesam, Chiasamen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne)

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten bis auf die Samen in einer Schüssel oder den Mixer geben und sofort zügig und gründlich verrühren oder mixen, damit die Flohsamenschalen keine Klumpen bilden.
- 2 Die Masse für 10 Minuten ruhen und quellen lassen, damit der Teig die perfekte Bindung bekommt.
- 3 Den Teig mit einem Löffel abstechen und zu ca. 8 Weckerl formen und in Samen wälzen.
- 4 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 35 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.



ALEXANDRAS TIPP

Am besten schmecken die Weckerl frisch aus dem Ofen. Sie lassen sich auch wunderbar einfrieren und bei Bedarf kurz im Ofen oder Toaster aufbacken.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDDIO ALEXANDRA