



1 Quinoamehl, Reismehl, Tapiokastärke, Xanthan, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Aprikosen grob schneiden.



2 Hefe zerbröckeln, mit Butter, Aprikosen und Sultaninen zur Mehlmischung geben. Milch dazugießen, mit den Knetaken des Handrührgeräts ca. 5 Min. zu einem weichen und glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Znüibrötli

20 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 15 Min. backen

glutenfrei

Ergibt 8 Stück

85 g Quinoamehl
 85 g Vollkorn-Reismehl
 85 g Tapiokastärke
 1 TL Xanthan (3 g)
 ¾ TL Salz
 2 TL Zucker
 100 g Dörraprikosen (soft)

½ Würfel Hefe (ca. 15 g)
 30 g Butter, weich
 3 EL Sultaninen
 175 g Milch (1¾ dl)

4 EL Sonnenblumenkerne

Stück: 222 kcal, F 7g, Kh 34g, E 5g



3 Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Wasser bestreichen, Sonnenblumenkerne darauf verteilen, etwas andrücken, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.

4 Ofen auf 200 Grad vorheizen.
Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Brötli auf einem Gitter auskühlen.

Tipps von unserem Redaktor Nils Heiniger

Das Quinoamehl gibt den Znüibrötli eine leicht nussige Note und ist auch für die leicht bräunliche Färbung des Teigs verantwortlich.

Damit der Teig bei der Verarbeitung jedoch schön fest wird, sollte das Quinoamehl immer mit anderen Mehlsorten oder Nüssen ergänzt werden.

Statt Dörraprikosen und Sultaninen 130 g getrocknete Cranberrys oder Nüsse verwenden.

Sie können die Brötli ideal tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Morgens herausnehmen, auf einem Gitter auftauen, und zum Znüni sind sie genussbereit.

Rezept Betty Bossi
 Betty Bossi Zeitung Glutenfrei
 Nr. 02/2020
 © Betty Bossi AG
 www.bettybossi.ch