

Tipps Knuspermehl

Flaguette

(siehe [Instagram](#)/Breadonauts)

Zubereitung (2 große Flaguettes):

- 500 g Knuspermehl
- 400 ml Wasser
- 30 g Frischhefe
- 2 Eiweiß (kurz aufgeschlagen)
- 3 EL Öl
- 2 EL Apfelessig



Hefe mit 50 g Knuspermehl und 50 ml der angegebenen Wassermenge mischen und 10 min. ruhen lassen. Anschließend alle Zutaten mischen und mit der Küchenmaschine ca. 8 min. mixen. Den Teig in eine mit Öl (wir Olivenöl) bepinselten Schüssel legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen (zweimal zwischendurch in der Schüssel falten). Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf Backpapier Flaguettes flach formen und mit den Fingerkuppen eindrücken, mit wenig Öl (wir Olivenöl) beträufeln und in den vorheizten Ofen schieben, ca. 27 min backen. Im Anschluss kurz auskühlen lassen, nach Wunsch belegen (wir Käse, eingelegte Tomaten, Kräuter) und warm genießen...so köstlich!

Focaccia mit Tomaten

(siehe [Instagram](#)/Breadonauts)

Zubereitung:

- 250 g Bio Knuspermehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 190 ml Wasser
- 1 geh. TL Italienische Kräuter
- 1 Ei
- 2 EL Öl
- 1 EL Apfelessig
- in Öl eingelegte Tomaten
- kleine Tomaten
- 2 EL Olivenöl zum Beträufeln



Hefe mit 50 g Knuspermehl und 50 ml der angegebenen Wassermenge mischen und 10 min. ruhen lassen. Anschließend alle Zutaten mischen und mit der Küchenmaschine ca. 8 min. mixen. Den Teig in eine mit Öl (wir Olivenöl) bepinselten Schüssel legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen (zweimal zwischendurch in der Schüssel falten). Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf Backpapier Flaguettes flach formen und mit den Fingerkuppen eindrücken, mit wenig Öl (wir Olivenöl) beträufeln und in den vorheizten Ofen schieben, ca. 27 min backen. Im Anschluss kurz auskühlen lassen, nach Wunsch belegen (wir Käse, eingelegte Tomaten, Kräuter) und warm genießen...so köstlich!

Tipps Crêpe-/Pancake-Mix

Kirschkuchen aus der Pfanne

(siehe [Instagram](#)/Breadonauts)

Zubereitung:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 80 g Breadonauts Crêpe- & Pancake-Mix | 3 EL Zucker |
| 3 Eier (trennen) | 3 EL Öl |
| 2 TL Backpulver | 4 geriebene Mandeln oder Haselnüsse |



Eier trennen.

Eigelb, Zucker, Backpulver und Mehl (hineinsieben) in einer Schüssel mixen.

Eiweiß steifschlagen und dem Teig unterheben.

Früchte, Nüsse - wenn gewünscht - unterheben.

Sofort in eine gefettete heiße Pfanne geben, mit Deckel ca. 20 min auf Stufe 3 (Herd geht bis 9) backen. Vorsichtig mittels Teller o.ä. einmal wenden und weitere 7–10 min garen. Auf einem Rost auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und genießen. ☺



Quarkbällchen

(siehe [Instagram](#)/Breadonauts)

Zubereitung (für ca. 90 kleine Bälle):

- 300 g Crêpe Mix
- 300 g Magerquark
- 3 Eier
- 100 g Zucker (Wir Birkenzucker)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 TL Backpulver



Die trockenen Zutaten vermengen, die flüssigen dazugeben und mit dem Mixer zu einem homogenen Teig verarbeiten. Wir haben unser Poffertjes Backeisen benutzt, aber natürlich kann man die Bällchen auch in Sonnenblumenöl ausbacken (in diesem Fall nur 250 g Magerquark nehmen). Anschließend sofort in Zucker wälzen und genießen.

Rezepttipp: Die fertigen Quarkbällchen mittels Spritze mit Marmelade oder Apfelmus befüllen – Lecker!



Tipps Pfannenbrot

Sie können dem Teig auch eine mediterrane Note geben, in dem Sie getrocknete Tomaten, Oliven, Knoblauch, Kräuter hinzugeben. Eventuell die Wassermenge regulieren. Wenn Sie Schinkenwürfel und gebratene Zwiebeln in den Teig geben, erhalten diese eine deftige Note. Machen Sie einen dünnen Fladen und befüllen diesen als Pita-Tasche.

- Mit Teigschaber Fladen formen (nicht mit den Händen, da Teig sehr klebrig ist – hierzu siehe Video auf www.breadonauts.de) und die Oberseite leicht befeuchten. In die heiße Pfanne legen, die andere Oberseite befeuchten und nun für ca. 7–10 Min – je nach Größe und Dicke. Nun nicht mehr anfassen ☺. Nach der Zeit einmal wenden (der Fladen ist sichtbar aufgegangen) und wieder nicht mehr anfassen, damit der Teig gut arbeiten kann. Fertige Fladen abkühlen lassen.

- Die fertigen Fladen lassen sich sehr gut einfrieren und nach Bedarf im Toaster (Auftaufunktion) auftauen.

Gefüllte und frittierte Teigtaschen

(siehe [Instagram/Breadonauts](https://www.instagram.com/Breadonauts))

Zubereitung für 5 Stck.:

- 100 g Pfannenbrot-Mix
- 80 g Joghurt (wir Bio-Soja-Joghurt)
- 140 ml Wasser
- 2 EL Öl

Zutaten in einer Schlüssel verrühren. In einer beschichteten Pfanne eine Kelle Teig schütten und mit einem Backpinsel verteilen. Sobald der Teig blasen wirft, vorsichtig mit einem Crêpe-Wender umdrehen und ca. 1 Minuten garen, anschließend herausnehmen. Damit die Teigblätter nicht zusammenkleben, mit Maisstärke bestreuen. Nun können die Teigblätter nach Wunsch belegt werden und anschließend die jeweils gegenüber liegenden Seiten einklappen, so dass ein Quadrat entsteht. Nun eine mit Öl gefüllte Pfanne erhitzen und die gefüllten Teigtaschen mit der Falz nach unten hinlegen und ca. 1–2 Min pro Seite goldgelb frittieren.

Beispiele herzhafte Füllungen:

- Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter
- Tomaten, Mozzarella, Kräuter
- Käse, Thunfisch

Beispiel süße Füllungen:

- Banane, Ahornsirup
- Banane, SchokoCreme

TIPP:
Auch sehr
lecker:
Variante
Pfannenbrot



Tipps Knuspermehl

Wichtige Anmerkung für ein gutes Backergebnis: Das Backen mit Dampf (Schwaden) ist einer der letzten wichtigen Schritte auf dem Weg zum guten glutenfreien Brot/Brötchen. D.h. beim Einschieben der Teiglinge in den Backofen muss in kurzer Zeit viel Wasserdampf entstehen, der möglichst über eine längere Zeit gehalten wird. Hierzu ein leeres Backblech beim Aufheizen in den Backofen stellen – unterste Schiene. Beim Einschieben der Teiglinge das nun heiße Backblech mit einer ½ Tasse heißem Wasser befüllen und die Backofentür schnell schließen. Vorsicht Verbrühungsgefahr durch Wasserdampf!

- Teiglinge nicht rund formen, sondern flach (ca. 2,5 cm hoch). Sie gehen wunderbar auf.
- Geben Sie zu dem Teig ein Ei dazu. Sie erhalten eine wunderbare Krume.
- Fertige Brötchen lassen sich gut einfrieren; ca. 160° – 15–20 Min. im Backofen aufbacken.
- Fügen Sie dem Teig Körner und Saaten hinzu.
- Besonders fluffig werden die Brötchen, wenn 200 ml durch Milch ersetzen und ein Ei dazugeben.