

Chia Brötchen

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

100g	Chia-Samen
600g	Ruchmehl
20g	Hefe
2 KL	Salz
4 dl	Lauwarmes Wasser



Zubereitung

1. Chia-Samen in den Mixtopf geben und **20 Sek. / Stufe 10** mahlen.
2. Ruchmehl, Hefe, Salz und Wasser dazugeben und **3 Min. mit der Teigstufe** kneten.
3. Teig in einer Schüssel geben und mit einem Tuch oder Deckel zirka 1 bis 2 Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen.
4. Backofen auf 190 Grad vorheizen.
5. Teig kurz von Hand durchkneten, dann 12 beliebige Teiglinge formen.
6. Im Backofen bei 190 Grad für ca. 30 Min. backen.
7. Brötchen aus Backofen nehmen, auskühlen lassen und geniessen.

Wissenswertes

Chia-Samen stellen mit ihrem Gehalt an Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren manch anderes bewährtes Lebensmittel in den Schatten. Die kleinen Samen aus Mexiko, Zentral- und Südamerika übertreffen mit ihrem Calcium-Gehalt sogar Milch um das Fünffache. Zudem liefern Chia-Samen das Spurenelement Bor, welches die Calcium-Aufnahme im Körper unterstützt. Chia-Samen sind glutenfrei.