



Bumblebees Keto-Baguettes Fantastico mit Körndl-Kruste

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Brot und Brötchen** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
8 Baguette-Brötchen	5 Minuten	30 Minuten

Die wohl besten Keto-Brötchen im Universum! Weich, fluffig, mit dem perfekten Biss – und noch dazu kinderleicht in der Zubereitung und 100% ketokonform!

Rezept ergibt 8 Baguette-Brötchen zu je 2,2g KH (184,7kcal)

Zutaten

Für den Teig:

- 120g **Mandelmehl NICHT ENTÖLT!**
- 20g Flohsamenschalen gemahlen (ich verwende mivolis von DM)
- 40g **Eiklarpulver**
- 1 TL Salz (ca. 6g)

- 100g **Bambusfasern**
- 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
- 5g **Natron**
- 130g Sauerrahm (Schmand)
- 30ml Apfelessig
- 300ml lauwarmes Wasser
- 45g weiche Butter

Zum Ausrollen und Bestreuen:

- 50g gehackte Kürbiskerne (wahlweise ganze Körner)
- 15g Sesamkörner
- ca. 10g Bambusfasern

Außerdem:

- Baguette-Förmchen**

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Nun in folgender Reihenfolge die flüssigen Zutaten in die Schüssel geben: 1. Apfelessig, 2. Wasser, 3. Schmand und 4. weiche Butter.

Jetzt das Ganze auf höchster Stufe GANZ KURZ (maximal 15 Sekunden lang) durchmischen.

Es sollte eine homogene, leicht klebrig-weiche Masse entstanden sein.

Der Teig wird unmittelbar weiterverarbeitet, bitte keinesfalls rasten lassen, sonst verliert das Natron seine Triebkraft!

Arbeitsfläche dünn mit Bambusfasern bestreuen und das (immer noch klebrig-weiche) Teigstück darauf geben. (Der Teig wird ein klein wenig kompakter, bleibt aber eher weich – also nicht wundern).

Nun insgesamt 8 Teigstücke zu je ca. 100g abstechen.



Die Teigstücke nacheinander einzeln auf wenig (!) Bambusfasern länglich rollen und in die Baguettförmchen legen.



Die Oberfläche der Baguettes nun mit etwas Wasser benetzen (ich tauche einfach meine Hände in Wasser und streiche ganz leicht mit den Fingern über die Baguettes) und mit Kürbiskernen und Sesam bestreuen.



Die Baguettes mitsamt den Formen nun auf den BackofenROST stellen und 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.



Nach Ende der Backzeit die Formen aus dem Ofen nehmen, Baguettes kurz überkühlen lassen und zum Abkühlen auf dein Gitter legen.

Genießen



Anmerkungen

Diese köstlichen Baguettebrötchen schmecken so verblüffend "echt", dass du dich wie auf Brötchenwolke Sieben fühlst.

Die Baguettes schmecken übrigens auch am nächsten Tag noch perfekt und wie frisch gebacken.