

TEFF BURGER BUNS

TROCKENE ZUTATEN:

- 150g Teffmehl
- 100g Kichererbsenmehl
- 50g Maismehl
- 40g Tapiokastärke
- 1 gehäufte TL Flohsamenschalen
- 1TL Xanthan
- 1TL Reinweinsteinbackpulver
- 1TL Salz

FLÜSSIGE & HALBFESTE ZUTATEN:

- 220ml lauwarme Milch (oder Pflanzendrink)
- 1EL zusätzliches Wasser
- 1EL Honig
- 10g Trockenhefe oder 30g frische Hefe
- 1 Ei+1 Eigelb (Eiweiß zum Bestreichen aufheben)
- 60g weiche Butter
- 2EL Joghurt (oder vegane Alternative)

SO WIRD'S GEMACHT:

Hefe aktivieren: Lauwarme Milch + Wasser + Honig + Hefe mischen. 10 Minuten stehen lassen, bis es schäumt.

Trockene Zutaten mischen: Alle Mehle, Stärke, Flohsamenschalen, Xanthan, Backpulver, Salz gut verrühren. (Flohsamen & Xanthan sorgen für eine elastische, feuchte Krume).

Teig herstellen: Zur Hefemischung geben: Ei + Eigelb, Butter, Joghurt. Dann die trockenen Zutaten einrühren. Der Teig wird weich und klebrig, fast wie ein sehr weicher Rührteig – genau so muss er sein, damit er saftig bleibt.

Erste Gehzeit: Abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Er sollte sich sichtbar vergrößern.

Formen: Mit leicht eingeölnen oder angefeuchteten Händen 6–8 Kugeln formen, leicht flachdrücken (3 cm hoch). Auf ein Blech setzen.

Zweite Gehzeit: 20–30 Minuten gehen lassen. Oberfläche vorbereiten, mit Eiweiß oder Milch bestreichen. Wenn gewünscht mit Sesam oder Mohn bestreuen.

Backen: Backofen auf 195–200 °C vorheizen. Eine feuerfeste Schale mit aufheizen und beim Backvorgang Wasser einfüllen um Dampf zu erzeugen - Dampf = saftiges Inneres, knusprige Kruste.

Backzeit: 18–22 Minuten, hellgold ist perfekt. Nicht zu dunkel werden lassen → sonst trocknet Teff aus.

Nachbehandlung: Nach dem Backen 10 Minuten mit einem Tuch abdecken. Kruste bleibt zart-knusprig und das Innere wird extrem fluffig.

TIPP: Es kann der Hefeanteil auch reduziert werden, dann verlängert sich die Gehzeit. zB.: 10g frische Hefe anstelle von 30g – dann einfach 1-2 Stunden länger stehen lassen.