

Glutenfreie Laugenbrezeln

Brezeln als Snack für zwischendurch sind nicht nur bei Kindern beliebt. Das Rezept für glutenfreie Laugenbrezeln kommt auch bei Erwachsenen gut an.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: Lisa

Zutaten

500 g	Mehl (glutenfreies)
1 TL	Fiber-Husk
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Packung	Trockenhefe
100 g	Magertopfen
300 ml	Wasser (lauwarmes)
2 EL	Rapsöl
1 TL	Obstessig
2 EL	Milch
1 Packung	Natronlauge

Zubereitung

1. Für glutenfreie Laugenbrezeln den Backofen auf 45°C vorheizen. Mehl mit Fiber-Husk, Salz, Zucker und Trockenhefe mischen. Nach und nach den Magertopfen, das Wasser, Rapsöl und den Obstessig unterrühren.
2. Alles zu einem glatten Teig verkneten und bei Bedarf noch etwas Milch zugeben. Weitere 5 Minuten kräftig durchkneten und in mehrere Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Rolle formen und daraus Brezeln legen.
3. Natronlauge in eine flache Form gießen und die Brezeln hineinlegen. Mit einem Löffel die

Lauge über die Brezeln gießen, dann herausnehmen und auf ein Stück Backpapier setzen.

4. Die Brezeln mit dem Backpapier auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 20 Minuten gehen lassen. Dabei den Gitterrost mit einem feuchten Tuch belegen und über den Brezeln in den Ofen schieben.
5. Anschließend den Gitterrost aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 250°C erhöhen. In der Zwischenzeit die Brezeln mit grobem Salz bestreuen. Sobald die Temperatur erreicht ist, den Ofen von innen mit Wasser besprühen.
6. Die Brezeln auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 15 Minuten backen. Dann herausnehmen, auf einem Gitterrost auskühlen lassen und erst dann servieren.

Tipp

Die glutenfreien Laugenbrezeln eignen sich hervorragend zum Einfrieren, hierzu die Brezeln möglichst kurz nach dem Backen in den Gefrierschrank geben und kurz vor dem Verzehr ca. 10 Minuten bei 180°C im Backofen aufbacken.