



Burger-Bun aus der Mikrowelle - glutenfrei

😊 mit glutenvoller Variante 😊

Zutaten für eine Person:

40 g glutenfreies Mehl	1/2 EL Albaöl
1 TL Backpulver	50 g Joghurt
1 TL Flohsamenschalen	Sesam, Mohn oder
eine gute Prise Salz	Schwarzkümmelsamen (auch eine
eine gute Prise Brotgewürz (optional)	Mischung ist möglich)
1 Ei	

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten miteinander verrühren.

Das Ei verquirlen und den Joghurt und das Öl dazugeben und vermengen.

Die feuchten Zutaten unter die trockenen geben und alles gut durchrühren.

Den Teig in ein mikrowellengeeignetes Gefäß von ca. 10 cm Durchmesser füllen und Sesam, Mohn oder Schwarzkümmelsamen auf dem Teig verteilen. Bei 900 Watt ca. 3 Minuten erhitzen.

Kurz abkühlen lassen und aus dem Gefäß auf eine Untertasse stürzen. Wenn das Brötchen außen noch feuchte Stellen hat, nochmals für 10 - 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen.

Abkühlen lassen und dann in 2 Hälften schneiden. Nach Belieben belegen!

Tipp:

Jede Mikrowelle ist anders, deswegen kann sich die Garzeit etwas verkürzen bzw. verlängern.

Die Größe des Gefäßes für euren Bun (Brötchen) richtet sich ein wenig nach der Größe eures Patties (Frikadelle oder Bratling)

😊 glutenvolle Variante 😊

Wer keine Probleme mit Gluten hat, kann ganz einfach normales Mehl verwenden. Dann aber die Flohsamenschalen weglassen.