

Tassenbrötchen mit Leinsamen aus der Mikrowelle - gluten- & milchfrei

Zutaten für eine Person:

20 g Mandelmehl	eine gute Prise Brotgewürz (optional)
20 g gemahlene Leinsamen	1 Ei
1 TL Backpulver	1/2 EL Olivenöl
1 TL Flohsamenschalen	50 g <u>veganen Kokos-Joghurt</u>
eine gute Prise Salz	(alternativ normalen Joghurt)

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten miteinander verrühren.

Das Ei verquirlen, 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. 12 cm Durchmesser füllen und 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.