Glutenfreie Semmeln

8 Semmeln

50 g	Goldleinsaat gemahlen
150 g	Kastanienmehl
200 g	Buchweizenmehl
50 g	Kartoffelstärke
50 g	Reismehl
1 Päckchen	Backpulver
3 TL	Natron
1 TL	Salz
3 TL	Johannesbrotkernmehl
2 EL	Apfelessig
50 g	Olivenöl
500 ml	lauwarmes Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine oder einem Handrührgerät mit Knethaken durchkneten, bis ein klebriger Teig entsteht, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Der Teig soll an den Finger kleben, dadurch werden die Semmeln schön locker.

Auf einer Arbeitsplatte glutenfreies Mehl streuen und den Teig darauf geben. Hände gut bemehlen, den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und Semmeln formen. Jede Semmel in Sonnenblumenkerne tunken und auf ein Baguetteblech oder ein mit Backpapier belegtes Backofenblech legen.

Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

© Maria Käser-Aunkofer