



# Frauenpraxis Spiez

## Früchtebrötchen (ohne Gluten, Hefe und Lactose)

### Zutaten

- 2 gehäufte EL Marronimehl (z.B. von Govinda aus dem Reformhaus)
- 1 ½ EL Teffmehl (z.B. von Govinda aus dem Reformhaus)
- 1 gestrichener EL Amaranthmehl (z.B. von Govinda aus dem Reformhaus)
- 3 EL geriebene Mandeln (oder Haselnüsse)
- 2 EL Leinsamen geschrotet
- ev. 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- 3-5 EL Nüsse und Samen nach Wahl
- 5-8 EL Dörrfrüchte (grosse klein schneiden) nach Wahl
- ½ TL Meer- oder Himalayasalz
- 2-5 EL Wasser (so viel, dass der Teig ziemlich flüssig ist)
- ev. Gewürze nach Wahl wie Zimt, Kardamom, Vanille, Piment, Anis, Ingwer,...

### Zubereitung

- Alles mischen.
- 30 Minuten ruhen lassen, dann Konsistenz (sehr feucht aber formbar) prüfen.
- Ev. Wasser dazugeben, respektive Teffmehl oder geriebene Nüsse beifügen.
- Kleine Taler (5-7cm Durchmesser, 2-2 ½ cm dick) formen.
- 20 Minuten bei 200 - 220 Grad im Backofen backen.
- Auskühlen lassen.
- Geniessen ☺

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

