

BURGER BUNS VEGAN / LUFTIG & FLUFFIG / MIT SPINAT



Diese Burger Buns sehen aus, als wären sie gefärbt worden. Sind sie im Prinzip auch, aber nicht mit künstlicher Lebensmittelfarbe, sondern mit Spinat. Die Burger Brötchen sind vegan, super fluffig und weich und eignen sich auch hervorragend zum Einfrieren. Daraus lassen sich ganz einfach auch vegane oder veggie Burger zubereiten.



Zubereitungszeit
60 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Stück: 12

HEFETEIG

Verrühre die Hefe mit dem Wasser und dem Zucker. Füge die Milch und den Spinat hinzu und püriere nun alles. Füge die restlichen Zutaten hinzu und knete den sehr weichen, fast flüssigen Teig nun etwa 10 Minuten lang, bis er geschmeidig ist. Decke ihn ab und lasse ihn etwa 1 Stunde aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.



Lasse den Teig bei Gärstufe im Ofen (mit Wasserdampf, 34°C) aufgehen – so sparst du etwa die Hälfte der Gärzeit, der Teig geht wunderbar auf und trocknet dabei an der Oberfläche nicht aus.

HEFETEIG:

- 42 g** Hefe (frisch)
- 300 g** Wasser (warm)
- 30 g** Zucker
- 200 g** Milch (pflanzlich)
- 300 g** Spinat
- 950 g** Mehl
- 2 EL** Salz
- 50 g** Sonnenblumenöl

BRÖTCHEN FORMEN

Setze nun jeweils 100-150 Gramm schwere Teigportionen in kleine Burger-Ringe und glätte die Oberfläche mit gefetteten Händen. Alternativ kannst du den Burgerteig mit etwas mehr Mehl zubereiten und Burger Buns mit den Händen formen. Lasse sie erneut 1 Stunde aufgehen – oder alternativ bei Gärstufe 30 Minuten.

ZUM BESTREICHEN UND BESTREUEN:

- 50 g** Milch (pflanzlich)
- 20 g** Sesam
- 20 g** Schwarzkümmel

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 170°C O/U vor.

BRÖTCHEN BACKEN

Bestreiche die Buns mit der Milch und bestreue sie mit Sesam oder Schwarzkümmel. Backe sie im Ofen für etwa 20 Minuten und nimm sie heraus. Bedecke sie mit einem sauberen Geschirrtuch und lasse sie abkühlen. Entferne dann den Ring und bereite daraus Burger zu. Die Buns lassen sich ideal einfrieren. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!