



Süßlupinen Scones

Zutaten

2 Esslöffel Flohsamenschalen

6 Esslöffel Wasser

75 g Süßlupinenmehl

1.5 Teelöffel Backpulver

1 Prise(n) keltisches Meersalz

25 g flüssige Margarine

125 ml Wasser

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Bereite deinen Ei-Ersatz zu und lasse ihn quellen (wir haben statt

2 Eier 2 EL Flohsamenschalen mit 6 EL Wasser vermischt).

2.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor und fette zwei große Tassen ein.

3.

Vermenge das Süßlupinenmehl mit dem Backpulver und Salz.

4.

Rühre nun die Margarine und den Ei-Ersatz unter.

5.

Gib nach und nach das Wasser hinzu, rühre dabei weiter, bis ein homogener, fester Teig entstanden ist.

6.

Verteile den Teig gleichmäßig auf die beiden eingefetteten Tassen und backe deine Süßlupinen Scones für etwa 35 Minuten auf der mittleren Schiene.

7.

Löse die Scones mit einem Schaschlik-Stäbchen vorsichtig vom Tassenrand und stürze sie auf einen Teller.

Serviere die Süßlupinen Scones noch warm mit etwas Margarine und Konfitüre.