

BROTGENUSS

Buns à burger sans lactose



INGRÉDIENTS (pour 4 buns)

Pour la pâte :

150 g	KOMEKO BROTGENUSS
1	Œuf
150 g	Farine de pois chiche
50 g	Fécule de pommes de terre
150 ml	Lait végétal
12 g	Levure de boulanger sans gluten
1 cac	Sucre
1 cac	Sel
20 g	Margarine (ou beurre sans lactose)
	Graines de sésame

Garniture selon votre envie !



Recette élaborée par Carole de www.zenglutenfree.fr



PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 30 degrés pendant 20min puis éteignez le. C'est pour mettre vos buns à pousser !
2. Faites tiédir le lait, y mettre la levure boulangère déshydratée pour la réactiver puis réservez.
3. Faites fondre le beurre et réservez
4. Dans la cuve de votre robot ou dans un récipient versez les farines, ajoutez le sucre et le sel, mélangez et formez un puit pour y verser l'œuf et mélangez. Ajoutez ensuite le lait contenant la levure et la margarine (ou beurre).
5. Mélangez le tout afin d'obtenir une boule de pâte homogène. Si il est difficile de la malaxer car elle est trop collante ajoutez de la farine et si elle est trop sèche ajoutez un peu d'eau tiède.
6. Venez former 4 boules de pâte, farinez vos mains et le plan de travail. Une fois vos quatre jolies boules bien façonnées, mettez-les à pousser une heure dans votre four que vous avez préalablement préchauffez à 30°.
7. Au bout d'une heure, sortez vos buns et préchauffez votre four à 180° cette fois ci.
8. Badigeonnez vos buns avec un peu de lait végétal et parsemez-les de graines de sésames.
9. Enfournez pour 15 à 20 minutes et surtout surveillez la cuisson.
10. Une fois qu'ils sont cuits vous pouvez les ouvrir et les garnir selon vos envies.

