

Semmeli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

500 g Weissmehl

1½ TL Salz

½ TL Zucker

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

¾ dl lauwarmes Wasser

Wasser zum Bestreichen

1. Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit wenig Wasser bestreichen, mit einem Messer einmal einschneiden.

3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 144 kcal, F 0 g, Kh 29 g, E 5 g



Bürli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

500 g Ruchmehl

1½ TL Salz

½ TL Zucker

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

3 dl lauwarmes Wasser

2 EL Olivenöl

Ruchmehl zum Bestäuben

1. Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit wenig Mehl bestäuben, mithilfe einer Schere kreuzweise ca. 2 cm tief einschneiden.

3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 159 kcal, F 3 g, Kh 27 g, E 5 g



Glutenfreies Brötli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

500 g glutenfreies Mehl

(Schär Brot-Mix)

1½ TL Salz

1 TL Zuckerrübenfasern

(siehe Hinweis)

½ TL gemahlene Flohsamenschalen

1 Päckli Trockenhefe (ca. 7 g)

4 dl lauwarmes Wasser

2 TL Olivenöl

Milch zum Bestreichen

2 EL Kernenmix

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Öl in einer Schüssel mischen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 5 Min. zu einem glatten Teig kneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit wenig Milch bestreichen, Kernenmix darüberstreuen.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Hinweis: Zuckerrübenfasern sind in Reformhäusern oder online erhältlich.

Stück: 169 kcal, F 3 g, Kh 32 g, E 2 g

Mediterranes Brötli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

500 g **Halbweissmehl**

1¼ TL **Salz**

½ TL **Zucker**

2 EL **Rosmarin**, fein geschnitten

50 g **getrocknete Tomaten**,
grob gehackt

50 g **entsteinte schwarze Oliven**,
grob gehackt

½ **Würfel Hefe** (ca. 20 g), zerbröckelt

3 dl **Wasser**

2 EL **Olivenöl**

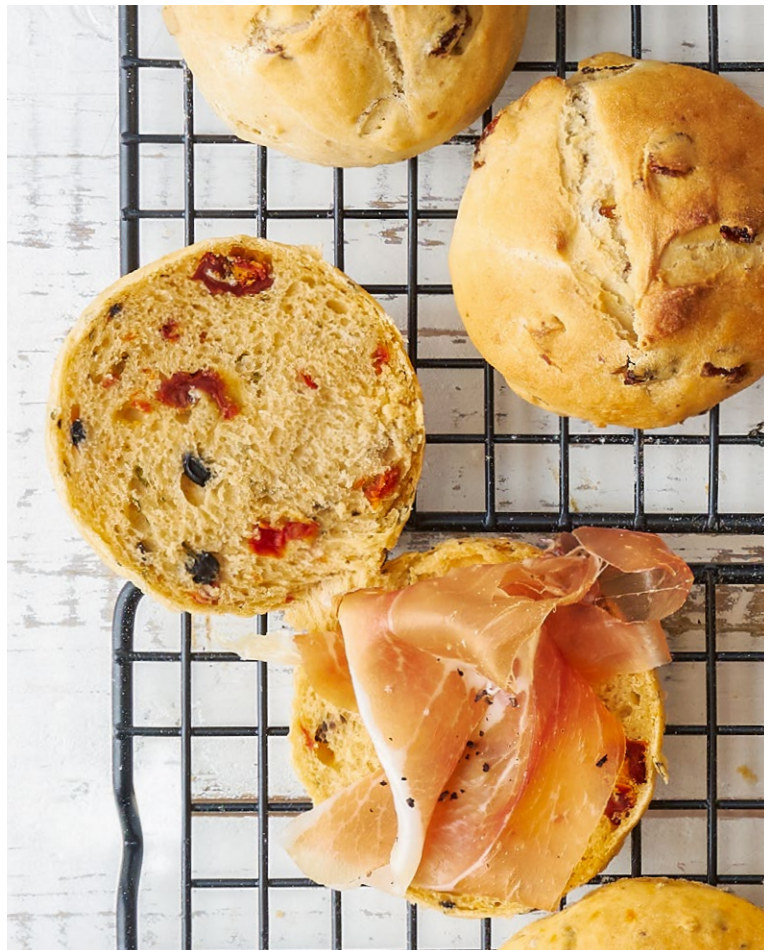
Wasser zum Bestreichen

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit wenig Wasser bestreichen.

3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 173 kcal, F 3 g, Kh 29 g, E 6 g



Nuss-Brötli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

400 g Bauernmehl

100 g Studentenfutter, grob gehackt

1 ½ TL Salz

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

2 ½ dl Milchwasser

(½ Milch / ½ Wasser)

2 EL Honig

Wasser zum Bestreichen

1. Mehl, Studentenfutter, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Milchwasser und Honig begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit wenig Wasser bestreichen, mit einem Messer kreuzweise einschneiden.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 172 kcal, F 3 g, Kh 30 g, E 6 g



Mandel-Brötli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

450 g Zopfmehl

50 g Mandelblättchen, zerdrückt

1½ TL Salz

2 EL Zucker

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

50 g Butter, in Stücken, weich

2¾ dl Milch, lauwarm

2 Rollen weisses Modelliermarzipan
(je ca. 80 g), zu 12 Kugeln geformt

1 Ei, verknüpft

25 g Mandelblättchen

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Butter und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, je 1 Marzipankugel in die Mitte stecken, in die Backformen legen, leicht flach drücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit Ei bestreichen, Mandeln darüberstreuen.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 291 kcal, F 11 g, Kh 39 g, E 8 g



Frucht-Brötli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Aufgehen lassen: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 12 Stück

450 g Ruchmehl
1 Päckli Sauerteigpulver
1½ TL Salz
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
3 dl Wasser
3 EL Rapsöl
200 g Dörrfrüchte
(z. B. Aprikosen, Chriesi),
grob gehackt

Wasser zum Bestreichen

1. Mehl, Sauerteigpulver, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Dörrfrüchte darunterkneten.

2. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig mit wenig Wasser bestreichen, mit einem Messer einschneiden.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brötli aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 201 kcal, F 4 g, Kh 35 g, E 5 g

