

## Semmeli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 45 Min.  
Backen: ca. 20 Min.  
Ergibt 12 Stück

<b>500 g Weissmehl</b>
1½ TL Salz
½ TL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
3¼ 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

## Ballons

Mise en place et préparation: env. 25 min  
Levage: env. 45 min  
Cuisson au four: env. 20 min  
Pour 12 pièces

<b>500 g de farine blanche</b>
1½ c.c. de sel
½ c.c. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
3¼ dl d'eau tiède
eau pour humecter

1. Mélanger dans un grand bol farine, sel, sucre et levure. Ajouter l'eau, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Humecter un peu la pâte, pratiquer une entaille avec un couteau.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les ballons, laisser refroidir sur une grille.

**Pièce:** 144 kcal, lip 0 g, glu 29 g, pro 5 g

## Bürli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 45 Min.  
Backen: ca. 20 Min.  
Ergibt 12 Stück

<b>500 g Ruchmehl</b>
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 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 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

## Ballons paysans

Mise en place et préparation: env. 25 min  
Levage: env. 45 min  
Cuisson au four: env. 20 min  
Pour 12 pièces

<b>500 g de farine bise</b>
1½ c.c. de sel
½ c.c. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
3 dl d'eau tiède
2 c.s. d'huile d'olive
farine bise pour saupoudrer

1. Mélanger dans un grand bol farine, sel, sucre et levure. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, entailler en croix à l'aide de ciseaux sur env. 2 cm de profondeur.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les ballons, laisser refroidir sur une grille.

**Pièce:** 159 kcal, lip 3 g, glu 27 g, pro 5 g

## Glutenfreies Brötli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 45 Min.  
Backen: ca. 20 Min.  
Ergibt 12 Stück

<b>500 g glutenfreies Mehl</b> (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 Knet-haken 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

## Petits pains sans gluten

Mise en place et préparation: env. 25 min  
Levage: env. 45 min  
Cuisson au four: env. 20 min  
Pour 12 pièces

<b>500 g de farine sans gluten</b> (mélange pour pain Schär)
1½ c.c. de sel
1 c.c. de fibres de betterave à sucre (voir Remarque)
½ c.c. de téguments de graines de psyllium moulu
1 sachet de levure sèche (d'env. 7 g)
4 dl d'eau tiède
2 c.c. d'huile d'olive
lait pour badigeonner
2 c.s. de mélange de graines

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, huile comprise. Pétrir env. 5 min en une pâte lisse avec les crochets du batteur-mixeur.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Badigeonner la pâte avec un peu de lait, parsemer du mélange de graines.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

**Remarque:** les fibres de betterave à sucre sont vendues dans les magasins diététiques ou les boutiques en ligne.

**Pièce:** 169 kcal, lip 3 g, glu 32 g, pro 2 g

## Anwendung

**Teig in Stücke teilen und formen**  
Backformen auf ein Backblech stellen. Teig in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, in die Backformen legen, leicht flach drücken (Bild 1).

**Teig aufgehen lassen**  
Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Min. aufs Doppelte aufgehen lassen (Bild 2). Je nach Rezept bestreichen, einschneiden oder bestreuen.

**Backen**  
Wie im Rezept beschrieben backen.

**Tipp:** Die Brötli-Backformen eignen sich für alle Brotrezepte, die mit 500 g Mehl zubereitet werden.

Brötli-Backform, rund (2er-Set / Art.-Nr. 25439). Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



## Mode d'emploi

**Diviser et façonner la pâte**  
Poser les moules à petits pains sur une plaque. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu (photo 1).

**Laisser lever la pâte**  
Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante (photo 2). Selon la recette, badigeonner, entailler ou saupoudrer la pâte.

**Cuisson**  
Cuire au four selon les indications de la recette.

**Suggestion:** les moules à petits pains conviennent à toutes les recettes de pain avec 500 g de farine.



Betty Bossi

# Feini Brötli petits pains gourmands

