

# BROT BACKEN

## SO EINFACH, SO GUT



**PLUS:  
LECKERE  
AUFSTRICHE**

**Beliebte Klassiker:**  
Von Roggenbrot bis Baguette  
**Trendige Party-Brote:**  
Von Brötchen-Sonne bis Ciabatta-Rolle



### Sesam-Kringel

Zubereitung: 70 Minuten

**FÜR 8 STÜCK**

50 g Butter mit 250 ml Wasser, 1 TL Honig und 1 Pck. Trockenhefe verrühren. Mit 500 g Reismehl-Mix (z. B. Komeko Brotgenuss, siehe rechts) und 1 TL Salz verkneten. Teig 45 Minuten gehen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig in 8 Stücke teilen, diese zu Fladen formen, mit dem Finger jeweils ein Loch in die Mitte drücken und so vergrößern, bis Kringel (ca. Ø 12 cm) entstehen. Einzeln kurz in heißes Wasser tauchen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 1 Ei-gelb bestreichen und mit 50 g Sesam bestreuen. Etwa 20 Minuten backen.

Pro Portion: 295 kcal/1240 kJ  
51 g KH, 7 g EW, 7 g F

### Fertige Backmischungen

- 1) Mix it! Universal:** Brot, Kuchen oder Kekse – eine Reismehlmischung für alles. Um 4 €, im Supermarkt (Dr. Schär).
- 2) Schwarzbrot:** Mit Wasser und Hefe wird aus dem Mix ein kerniges, kräftiges Brot. Um 4 €, im Bioladen (Bauckhof).
- 3) Komeko Brotgenuss** Reismehlmischung ohne Zusatzstoffe, für Brot und Pizza. Um 5 €, im Reformhaus (Komeko).

