

PROVENÇAL-BRÖTLI

500 g Ruchmehl
1½ TL Salz
½ TL Zucker
2 EL getrocknete Provençalkräuter
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

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. Teigkugeln mit wenig Mehl bestäuben, mit dem Teighorn 3-mal bis zum Boden drücken.

Stück: 131 kcal, F 4 g, Kh 20 g, E 4 g

PETITS PAINS À LA PROVENÇALE

500 g de farine bise
1½ c. c. de sel
½ c. c. de sucre
2 c. s. d'herbes de Provence séchées
50 g de tomates séchées, hachées grossièrement
50 g d'olives noires dénoyautées, hachées grossièrement
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
3 dl d'eau
2 c. s. d'huile d'olive

1. Mélanger dans un bol la farine et tous les ingrédients jusqu'à la levure comprise. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse.

2. Saupoudrer les boules de pâte d'un peu de farine, enfoncer la corne à pâte trois fois jusqu'au fond.

Pièce: 131 kcal, lip 4 g, glu 20 g, pro 4 g

SNACK-BRÖTLI

400 g Bauernmehl
100 g Nussmischung mit Rosinen (z. B. Nuss Frucht Mix, Bio), Nüsse, grob gehackt
1½ TL Salz
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
2½ dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)
2 EL Honig

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

2. Teigkugeln mit wenig Mehl bestäuben, mit einer Schere kreuzweise ca. 2 cm tief einschneiden.

Stück: 174 kcal, F 3 g, Kh 31 g, E 5 g

FLOCKEN-BRÖTLI

1 Portion Snack-Brötli-Teig zubereiten, statt Nussmischung mit Rosinen je 25 g feine Vollkornhafer- und Sojaflocken verwenden. Teigkugeln zu ca. 25 cm langen Rollen formen, mit wenig Wasser bestreichen. Je 2 EL Vollkornhafer- und Sojaflocken mischen, Rollen damit bestreuen, zu je einem Knopf formen.

Stück: 169 kcal, F 2 g, Kh 30 g, E 7 g

PETITS PAINS SNACK

400 g de farine rustique
100 g de mélange de noix et raisins secs (p. ex. bio), noix hachées grossièrement
1½ c. c. de sel
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
2½ dl de lait coupé d'eau (moitié lait, moitié eau)
2 c. s. de miel

1. Mélanger dans un bol la farine et tous les ingrédients jusqu'à la levure comprise. Ajouter le lait coupé d'eau et le miel, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse.

2. Saupoudrer les boules de pâte d'un peu de farine, entailler en croix avec des ciseaux sur env. 2 cm de profondeur.

Pièce: 174 kcal, lip 3 g, glu 31 g, pro 5 g

PETITS PAINS AUX FLOCONS

Préparer 1 portion de pâte pour petits pains snack, remplacer le mélange de noix et raisins secs par 25 g de petits flocons d'avoine complets et 25 g de flocons de soja. Façonner avec les boules de pâte des rouleaux d'env. 25 cm de longueur, humecter avec un peu d'eau. Mélanger 2 c. s. de flocons d'avoine avec 2 c. s. de flocons de soja, en parsemer les rouleaux, façonner en forme de nœud.

Pièce: 169 kcal, lip 2 g, glu 30 g, pro 7 g

› links im Bild: Snack-Brötli
rechts im Bild: Flocken-Brötli

› à gauche sur la photo: petits pains snack
à droite sur la photo: petits pains aux flocons



SCHWARZWALD-BRÖTLI

500 g Dinkelvollkornmehl
1½ TL Salz
½ TL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
2¾ dl Wasser
4 EL Crème fraîche
2 EL Rosmarin, grob geschnitten
wenig Pfeffer
12 Tranchen Schwarzwälder Schinken (ca. 130 g)

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und 2 EL Crème fraîche begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teigkugeln zu ca. 15 cm langen Rollen formen, flach drücken. 2 EL Crème fraîche und Rosmarin mischen, würzen. Teigrollen damit bestreichen, mit je einer Tranche Schinken belegen, aufrollen.

Stück: 189 kcal, F 5 g, Kh 26 g, E 9 g

PETIT PAINS FORÊT-NOIRE

500 g de farine d'épeautre complète
1½ c. c. de sel
½ c. c. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
2¾ dl d'eau
4 c. s. de crème fraîche
2 c. s. de romarin, grossièrement coupé
un peu de poivre
12 tranches de jambon Forêt-Noire (env. 130g)

1. Mélanger dans un bol la farine et tous les ingrédients jusqu'à la levure comprise. Ajouter l'eau et 2 c. s. de crème fraîche, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse.

2. Façonner avec les boules de pâte des rouleaux d'env. 15 cm de longueur, aplatir. Mélanger 2 c. s. de crème fraîche et le romarin, poivrer. En badigeonner les rouleaux, garnir chacun avec une tranche de jambon, rouler.

Pièce: 189 kcal, lip 5 g, glu 26 g, pro 9 g



KARTOFFEL-BRÖTLI

300 g Gschwelkti (mehlig kochende Kartoffeln), frisch gekocht
220 g Vollkornmehl
1½ TL Salz
½ TL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
50 g Butter, flüssig, ausgekühlt
ca. 3 EL Wasser
75 g Sonnenblumenkerne

1. Kartoffeln noch heiss schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Mehl, Salz, Zucker und Hefe begeben, mischen. Butter und Wasser begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teigkugeln in den Kernen wenden, ca. 1 cm dick flach drücken. Rechten und linken Rondellenrand nach oben klappen, leicht zusammendrücken, sodass eine Blume entsteht.

Stück: 144 kcal, F 7 g, Kh 15 g, E 4 g

PETITS PAINS AUX POMMES DE TERRE

300 g de pommes de terres en robe des champs (à chair farineuse), cuites juste avant
220 g de farine complète
1½ c. c. de sel
½ c. c. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
50 g de beurre, fondu, refroidi
env. 3 c. s. d'eau
75 g de graines de tournesol

1. Eplucher les pommes de terre encore chaudes, écraser finement à la fourchette. Ajouter farine, sel, sucre et levure, mélanger. Ajouter le beurre et l'eau, pétrir en pâte souple et lisse.

2. Tourner les boules de pâte dans les graines, aplatir à env. 1 cm d'épaisseur, rabattre les bords de droite et de gauche vers le haut, façonner une fleur en pinçant légèrement.

Pièce: 144 kcal, lip 7 g, glu 15 g, pro 4 g

GLUTENFREIE BLITZ-MOHN- BRÖTLI

375 g glutenfreies Mehl (Schär)
1 EL Mohn
3 TL Backpulver
2 TL Zucker
1 TL Salz
100 g Butter, in Stücken, kalt
2½ dl Buttermilch

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Milch begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

2. Teigkugeln 1-mal einschneiden, in die Form geben, mit wenig Buttermilch bestreichen, sofort backen.

Variante:

BLITZ-SAFRAN-BRÖTLI

Statt glutenfreies Mehl 500 g Halbweissmehl, statt Mohn 1 Briefchen Safran verwenden.

Stück: 186 kcal, F 7 g, Kh 29 g, E 1 g

- › oben im Bild: Blitz-Safran-Brötli
- › unten im Bild: Glutenfreie Blitz-Mohn-Brötli
- › en haut de la photo: petits pains éclair au safran
- › en bas de la photo: petits pains éclair au pavot

PETITS PAINS ÉCLAIR AU PAVOT SANS GLUTEN

375 g de farine sans gluten (Schär)
1 c.s. de graines de pavot
3 c.c. de poudre à lever
2 c.c. de sucre
1 c.c. de sel
100 g de beurre, froid, en morceaux
2½ dl de babeurre

1. Mélanger dans un bol la farine et tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter le beurre, travailler à la main jusqu'à obtention d'une masse uniformément grumeleuse. Ajouter le babeurre, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir.

2. Faire une entaille dans les boules de pâte, déposer dans le moule, badigeonner d'un peu de babeurre, enfourner aussitôt.

Variante:

PETIT PAINS ÉCLAIR AU SAFRAN

Remplacer la farine sans gluten et les graines de pavot par 500 g de farine mi-blanche et une dosette de safran.

Pièce: 186 kcal, lip 7 g, glu 29 g, pro 1 g



MANDEL-BRÖTLI

450 g Halbweissmehl
50 g Mandelblättchen, fein zerdrückt
1½ TL Salz
2 EL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
50 g Butter, in Stücken, weich
2¾ dl Milch

2 Rollen weisses Modelliermarzipan (je ca. 80 g), in je 6 Stücken
1 Ei, verklopft
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. Teigkugeln etwas flach drücken. Je 1 Marzipanstück in die Mitte legen, wieder zu Kugeln formen, in die Form geben. Aufgegangene Brötli mit Ei bestreichen, mit Mandeln bestreuen.

Stück: 283 kcal, F 11 g, Kh 39 g, E 8 g



PETITS PAINS AUX AMANDES

450 g de farine mi-blanche
50 g d'amandes effilées, concassées finement
1½ c.c. de sel
2 c.s. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée
50 g de beurre, mou, en morceaux
2¾ dl de lait

2 rouleaux de massepain blanc à modeler (d'env. 80 g), coupés en 6 morceaux chacun
1 œuf, battu
25 g d'amandes effilées

1. Mélanger dans un bol la farine et tous les ingrédients jusqu'à la levure comprise. Ajouter le beurre et le lait, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse.

2. Aplatis légèrement les boules de pâte. Déposer un morceau de massepain au centre de chacune, refaçonner en boules, placer dans le moule. Laisser lever, ensuite dorer à l'œuf, parsemer d'amandes effilées.

Pièce: 283 kcal, lip 11 g, glu 39 g, pro 8 g

ANWENDUNG

Brötli-Backform (2er-Set)

Mit der Brötli-Backform können ganz unkompliziert wunderbare Brötli hergestellt werden. Da Sie den Teig direkt in der Form aufgehen lassen können, bringen Sie in neuer Rekordzeit herrlich luftige Brötli auf den Tisch.

Teig in Brötli-Backform geben

Beide Backformen nebeneinander auf ein Blech legen. Weichen, glatten Teig in 12 Portionen teilen, von Hand 12 gleich grosse Kugeln formen. Diese (je nach gewähltem Rezept) einschneiden, bestreuen etc. und anschliessend leicht in die Backformen drücken (Bild 1).

Teig aufgehen lassen

Den Teig direkt in den Formen zugedeckt ca. 30 Min. aufgehen lassen (Bild 2). Achtung: Glutenfreien Teig sofort nach der Herstellung backen, nicht aufgehen lassen!

Backen

Ca. 20 Min. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Brötli nach dem Backen etwas abkühlen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen.

Tipp

Die Brötli-Backform (2er-Set) eignet sich von der Grösse her für alle Brot-Rezepte, die mit 500 g Mehl zubereitet werden.

Die Brötli-Backform (2er-Set) ist aus hochwertigem Silikon, hitzebeständig bis 220 Grad. Vor erstem Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine scheuernden Reinigungsmittel oder Schwämme verwenden. Nicht schnittfest. Nicht spülmaschinengeeignet. Art. Nr. 24847



UTILISATION

Moule à petits pains (en duo)

Le moule à petits pains vous permet de préparer très facilement de merveilleux petits pains. Puisque vous pouvez laisser lever la pâte directement dans le moule, vous servez des petits pains légers et délicieux en un temps record.

Mise en moule: poser les deux moules côte à côte sur une plaque. Diviser la pâte souple et lisse en 12 portions égales, former 12 boules à la main. Les entailler ou façonner, etc. (selon la recette choisie) et les déposer dans les moules en pressant légèrement (photo 1).

Levage: laisser lever la pâte à couvert env. 30 min directement dans les moules (photo 2). Attention: enfourner la pâte sans gluten aussitôt après préparation; ne pas laisser lever!

Cuisson: env. 20 min. au milieu du four préchauffé à 200°C. Après cuisson, laisser tiédir un peu, démouler et laisser refroidir sur une grille.

Conseil pratique: le moule à petits pains (en duo) se prête à toutes les recettes de pain utilisant 500 g de farine.

Le moule à petits pains (en duo) en silicone de grande qualité est thermorésistant jusqu'à 220°C. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude avec du liquide vaisselle. Ne pas utiliser de détergeant abrasif ou d'éponge à récurer. Ne résiste pas aux coupures. Ne passe pas au lave-vaisselle. Art n° 24847

Gsundi Brötli

Petits pains sains



Betty Bossi