

Herzige Brote

Petits pains en cœur



Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, CH-8021 Zürich/Schweiz/Schweizland

Mode d'emploi

1. Préparer la pâte selon les indications de la recette. La verser au centre du moule (photo 1).
2. Fermer le moule avec les clips. Cuire au four selon les indications de la recette (photo 2).
3. Après cuisson, retirer les clips – attention, ils sont brûlants. Démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

Remarque: les pains préparés avec de la poudre à lever sont bien meilleurs tout frais.

Anwendung

1. Teig wie im Rezept beschrieben zubereiten. Teig mittig in die Backform füllen (Bild 1).
2. Form mit den Klammern verschliessen. Wie im Rezept beschrieben backen (Bild 2).
3. Nach dem Backen Klammern entfernen – Vorsicht! Die Klammern sind heiss. Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Typ: Mit Backpulver gebackene Brote schmecken frisch am besten.

Moules à pain «Cœur» (en duo / n° d'art. 25357). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude adoucie de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.



Pain bis

🕒 5 min + 45 min au four
 🌱 végane 🚫 sans lactose
 Für ein Brotbackform «Cœur»

- 300 g de farine bise
- 1 1/4 c. c. de sel
- 2 c. c. de poudre à lever
- 250 g d'eau
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1/2 TL Apfelessig

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Mélanger dans un grand bol farine, sel et poudre à lever. Ajouter eau, huile et vinaigre, mélanger, rassembler en pâte humide avec une cuillère en bois. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

3. Cuisson: env. 45 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 265 kcal, lip 3g, glu 47g, pro 10g

Ruchbrot

🕒 5 Min. + 45 Min. backen
 🌱 vegan 🚫 laktosefrei
 Für eine Brotbackform «Herz»

- 300 g Ruchmehl
- 1 1/4 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 250 g Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Apfelessig

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Wasser, Öl und Essig dazugießen, mischen, mit einer Kelle zu einem feuchten Teig zusammenfügen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

3. Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 265 kcal, F 3 g, Kh 47 g, E 10 g

Pain aux graines de courge

🕒 10 min + 45 min au four
 🌱 végane 🚫 sans lactose
 Pour un moule à pain «Cœur»

- 30 g de graines de courge
- 300 g de farine rustique
- 1 1/4 c. c. de sel
- 2 c. c. de poudre à lever
- 250 g d'eau
- 2 c. s. d'huile de graines de courge

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Hacher grossièrement les graines de courge, mettre dans un grand bol. Ajouter farine, sel et poudre à lever, mélanger. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, rassembler en pâte humide avec une cuillère en bois. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

3. Cuisson: env. 45 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

Remarque: l'huile de graines de courge donne au pain sa couleur verte et lui confère un petit goût de noisette.

100 g: 300 kcal, lip 9g, glu 43g, pro 10g

Kürbiskernbrot

🕒 10 Min. + 45 Min. backen
 🌱 vegan 🚫 laktosefrei
 Für eine Brotbackform «Herz»

- 30 g Kürbiskerne
- 300 g Bauernmehl
- 1 1/4 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 250 g Wasser
- 2 EL Kürbiskernöl

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Kürbiskerne grob hacken, in eine Schüssel geben. Mehl, Salz und Backpulver begeben, mischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, mit einer Kelle zu einem feuchten Teig zusammenfügen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

3. Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Typ: Das Kürbiskernöl gibt dem Brot die grüne Farbe und verleiht ihm ein nussiges Aroma.

100 g: 300 kcal, F 9 g, Kh 43 g, E 10 g



Weissbrot

🕒 5 Min. + 45 Min. backen
 🌱 vegan 🚫 laktosefrei
 Für eine Brotbackform «Herz»

- 300 g Mehl
- 1 1/4 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 250 g Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Apfelessig

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Wasser, Öl und Essig dazugießen, mischen, mit einer Kelle zu einem feuchten Teig zusammenfügen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

3. Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 247 kcal, F 3 g, Kh 46 g, E 8 g

Pain blanc

🕒 5 min + 45 min au four
 🌱 végane 🚫 sans lactose
 Pour un moule à pain «Cœur»

- 300 g de farine
- 1 1/4 c. c. de sel
- 2 c. c. de poudre à lever
- 250 g d'eau
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1/2 c. c. de vinaigre de pomme

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Mélanger dans un grand bol farine, sel et poudre à lever. Ajouter eau, huile et vinaigre, mélanger, rassembler en pâte humide avec une cuillère en bois. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

3. Cuisson: env. 45 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 247 kcal, lip 3g, glu 46g, pro 8g



Tomatenbrot

🕒 10 Min. + 45 Min. backen

🌱 vegan 🚫 laktosefrei

Für eine Brotbackform «Herz»

80 g getrocknete Tomaten in Öl
300 g Mehrkornmehl
1 TL Salz
2 TL Backpulver
1 TL getrocknete Kräutermischung (z. B. italienisch)
250 g Wasser
1 EL Tomatenpüree
1 EL Olivenöl

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Tomaten abtropfen, fein schneiden, in eine Schüssel geben. Mehl, Salz, Backpulver und Kräuter begeben, mischen. Wasser, Tomatenpüree und Öl dazugießen, mischen, mit einer Kelle zu einem feuchten Teig zusammenfügen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

3. **Backen:** ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 276 kcal, F 5 g, Kh 47 g, E 9 g

Pain aux tomates

🕒 10 min + 45 min au four

🌱 végane 🚫 sans lactose

Pour un moule à pain «Cœur»

80 g de tomates séchées à l'huile
300 g de farine multigrains
1 c. c. de sel
2 c. c. de poudre à lever
1 c. c. de mélange d'herbes séchées (p. ex. italiennes)
250 g d'eau
1 c. s. de concentré de tomate
1 c. s. d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Égoutter les tomates, les couper finement, mettre dans un grand bol. Ajouter farine, sel, poudre à lever et herbes, mélanger. Ajouter eau, concentré de tomate et huile, mélanger, rassembler en pâte humide avec une cuillère en bois. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

3. **Cuisson:** env. 45 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 276 kcal, lip 5 g, glu 47 g, pro 9 g



Dinkel-Nuss-Brot

🕒 10 Min. + 45 Min. backen

🌱 vegetarisch 🚫 laktosefrei

Für eine Brotbackform «Herz»

50 g Baumnusskerne
200 g helles Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl
1¼ TL Salz
2 TL Backpulver
250 g Wasser
1 EL flüssiger Honig

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Baumnüsse grob hacken, in eine Schüssel geben. Mehle, Salz und Backpulver begeben, mischen. Wasser und Honig dazugießen, mischen, mit einer Kelle zu einem feuchten Teig zusammenfügen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

3. **Backen:** ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Statt Baumnusskerne Kernenmix verwenden.

100 g: 355 kcal, F 10 g, Kh 54 g, E 12 g

Pain épeautre-noix

🕒 10 min + 45 min au four

🌱 végétarien 🚫 sans lactose

Pour un moule à pain «Cœur»

50 g de cerneaux de noix
200 g de farine d'épeautre claire
100 g de farine d'épeautre complète
1¼ c. c. de sel
2 c. c. de poudre à lever
250 g d'eau
1 c. s. de miel liquide

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Hacher grossièrement les noix, mettre dans un grand bol. Ajouter les deux farines avec le sel et la poudre à lever, mélanger. Ajouter l'eau et le miel, mélanger, rassembler en pâte humide avec une cuillère en bois. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

3. **Cuisson:** env. 45 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

Suggestion: remplacer les noix par un mélange de graines.

100 g: 355 kcal, lip 10 g, glu 54 g, pro 12 g

Rosmarin-Speck-Brot

🕒 10 Min. + 45 Min. backen

🚫 laktosefrei

Für eine Brotbackform «Herz»

2 Zweiglein Rosmarin
300 g Weissmehl
½ TL Salz
70 g Speckwürfeli
2 TL Backpulver
250 g Wasser

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Rosmarin fein schneiden, in eine Schüssel geben. Mehl, Salz, Speck und Backpulver begeben, mischen. Wasser dazugießen, mischen, mit einer Kelle zu einem feuchten Teig zusammenfügen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

3. **Backen:** ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 280 kcal, F 4 g, Kh 49 g, E 11 g

Pain lard-romarin

🕒 10 min + 45 min au four

🚫 sans lactose

Pour un moule à pain «Cœur»

2 brins de romarin
300 g de farine blanche
½ c. c. de sel
70 g de lardons
2 c. c. de poudre à lever
250 g d'eau

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Ciseler le romarin, mettre dans un grand bol. Ajouter farine, sel, lardons et poudre à lever, mélanger. Ajouter l'eau, mélanger, rassembler en pâte humide avec une cuillère en bois. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

3. **Cuisson:** env. 45 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 280 kcal, lip 4 g, glu 49 g, pro 11 g



Bananenbrot

(nicht im Bild)

🕒 15 Min. + 40 Min. backen

🌱 vegetarisch

Für eine Brotbackform «Herz»

50 g Butter, weich
100 g Zucker
1 Ei
2 Bananen (ca. 200 g)
50 g Milch

200 g Mehl
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
½ TL Zimt

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Ei darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Bananen mit einer Gabel zerdrücken, mit der Milch darunterrühren.

3. Mehl, Salz, Backpulver und Zimt mischen, unter die Masse mischen. Teig mittig in die Brotbackform füllen, wie in der Anwendung beschrieben verschliessen.

4. **Backen:** ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Brot sofort aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 377 kcal, F 11 g, Kh 61 g, E 7 g

Pain à la banane

(pas illustré)

🕒 15 min + 40 min au four

🌱 végétarien

Pour un moule à pain «Cœur»

50 g de beurre, mou
100 g de sucre
1 œuf
2 bananes (env. 200 g)
50 g de lait

200 g de farine
1 pincée de sel
2 c. c. de poudre à lever
½ c. c. de cannelle

1. Préchauffer le four à 220°C.

2. Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et l'œuf, travailler encore jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Écraser les bananes avec une fourchette, incorporer avec le lait.

3. Mélanger farine, sel, poudre à lever et cannelle, incorporer à l'appareil. Verser la pâte au centre du moule à pain, fermer comme décrit dans le mode d'emploi.

4. **Cuisson:** env. 40 min au milieu du four. Retirer, démouler aussitôt le pain, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 377 kcal, lip 11 g, glu 61 g, pro 7 g