



Kaisersemel / Mohnflesslerl / Salzstangerl

500g Mehl glatt (Typ 700)
20g frische Hefe
10g Backmalz (Bioladen Feldkirch)
10g Salz
10g Butter
100g Milch
200g Wasser (lauwarm)

Alle Zutaten im Thermomix 3min/Kneten.

Alternativ in der Knetmaschine 5min auf kleinster Stufe – 5min auf der nächst höheren Stufe.

Teig rund wirken und abgedeckt ca. 1 h gehen lassen.

Anschließend ca. 10-12 Teiglinge abstechen und rundwirken. Abgedeckt ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.

Teiglinge zu Semmel, Salzstangen, Mohnflesslerl formen.

Abgedeckt nochmals ca. 30min ruhen lassen.

Mit Wasser besprühen und ins vorgeheizte Rohr (Ober-Unterhitze 220°) ca. 18 min. backen, dabei ein hitzebeständiges Behältnis mit Wasser ins Rohr stellen. Vor dem Herausnehmen im Rohr mit Wasser besprühen – für den Glanz.

Alternative zum Behältnis mit Wasser – 4-5 Eiswürfel ins Backrohr geben.

Gutes Gelingen!

Du bist was Du isst

Christina Kilga

Gruppenfitness · Lizenzierter Ernährungscoach · Thermomix-Repräsentantin
Funkabühel 2b · A-6811 Göfis
+43 676 7073646 · christina@kilga.co.at