



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

- 250 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 1 ½ TL Natron
- 260 g Buttermilch
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Feta, in Würfeln (1 cm)

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Backblech und -papier

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Mehl, Salz und Natron in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 3** vermischen.
3. Buttermilch, Sonnenblumenkerne und Feta zugeben und **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** verrühren.
4. Teig auf das vorbereitete Backblech geben und mit gut bemehlten Händen vorsichtig zu einer Kugel formen. Brot kreuzweise (1 cm tief) einschneiden, 20 Minuten (200°C) backen, bis das Brot goldbraun ist und hohl klingt, wenn man gegen die Unterseite klopft. Brot abkühlen lassen, in 12 Scheiben schneiden und servieren.

TIPP

- Soda Bread ist ein schnelles Brot, das in Großbritannien sehr beliebt ist. Statt Hefe wird Natron als Backtriebmittel verwendet, dadurch muss der Teig nicht gehen.



Arbeitszeit:
5 Min.



Gesamtzeit:
30 Min.



12
12 Scheiben



mittel



Pro Scheibe: Eiweiß 5 g
Kohlenhydrate 16 g / Fett 4 g
Brennwert 499 kJ/120 kcal