

*Einfach & Lecker*

# REZEPTBUCH

TROCKEN-HEFE



**01**

EINFACHE BRÖTCHEN

**02**

KLASSISCHER GUGELHUPF

**03**

ITALIENISCHER PIZZATEIG

**04**

KNUSPIGES BAUERBROT

**05**

FINNISCHE ZIMTSCHNECKEN

# EINFACHE BRÖTCHEN

Leckere und knusprig Brötchen fürs Frühstück



Symbolfoto

## Zutaten

<b>12 g. (1,5 M.L.)</b>	<b><u>Trockenhefe</u></b>
<b>250 ml</b>	<b>Milch</b>
<b>375 g</b>	<b>Weißmehl</b>
<b>1 TL</b>	<b>Salz</b>
<b>1 EL</b>	<b>Honig</b>
<b>1 EL</b>	<b>ÖL</b>

M.L. = Messlöffel  
(immer beiliegend)

## Zubereitung

Alle Zutaten miteinander mischen und gut kneten ca 10 Min..

Abgedeckt 30 Min. gehen lassen.  
Danach nochmal kurz 2 Min. durchkneten.

Brötchen formen:  
Jeweils ein Stück Teig auf einer mehligem Fläche zu einer Kugel rollen.  
Dann auf ein Backblech mit Backpapier (mit genügend Abstand) legen, mit einem Tuch zudecken, und die Brötchen 30 Min. gehen lassen.

Backrohr auf 200° vorheizen.

Brötchen auf der Oberfläche mit ein wenig Wasser befeuchten, und in das vorgeheizte Backrohr mit 200° schieben.

Ca 15-20 Min. bei Ober- & Unterhitze backen, bis die Brötchen die gewünschte Bräunung haben.

Mahlzeit!

# 10

BRÖTCHEN IN  
CA 60 MINUTEN

# KLASSISCHER GUGELHUPF

Saftiger Hefe-Gugelhupf wie von Großmutter



Symbolfoto

## Zutaten

16 g (2 M.L.)	<b><u>Trockenhefe</u></b>
500 g	Mehl
250 ml	Milch
200g	Butter
75 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Pack	Vanillezucker
4	Eier

M.L. = Messlöffel  
(immer beiliegend)

## Zubereitung

Mehl und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Dann Milch, weiche Butter, Salz, Zucker, Vanillezucker und Eier dazugeben, und nochmal vermischen.

Abgedeckt 40 Min. gehen lassen bis sich das Teig etwa verdoppelt.

Gugelhupf-Form einfetten, und mit Mehl ein wenig ausstäuben.

Teig in die Form füllen, und auf die zweiten Schiene von unten im kalten Backofen schieben.

Backrohr aufdrehen und bei 175° 45-50 Min. backen.

Kuchen aus der Form stürzen, abkühlen lassen und anschließend mit Puderzucker bestäuben.

Mahlzeit!

*Tipp..*

20 G KAKAO  
DAZUGEBEN  
UND SCHON  
WIRDS EIN  
KAKAO  
GUGELHUPF

# ITALIENISCHER PIZZATEIG

Schneller Pizza-Teig im Handumdrehen



## Zutaten

8 g (1 M.L.)	<b><u>Trockenhefe</u></b>
250 ml	Wasser
500 g	Mehl
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker

M.L. = Messlöffel  
(immer beiliegend)

Besonders  
Lecker mit  
Mozzarella &  
Basilikum

## Zubereitung

Trockenhefe, Zucker, Salz, Olivenöl mit dem warmen Wasser gut verrühren,

Mehl dazu geben und daraus einen geschmeidigen Teig kneten.

Abgedeckt 40 Min. gehen lassen bis sich das Teig etwa verdoppelt.

Pizzateig auf einer mehligten Fläche ausrollen, und nach Belieben belegen und würzen.

Bei 250°, 15-25 Minuten backen.

Mahlzeit!

# KNUSPIGES BAUERNBROT

Herrliches Brot für Tag und Nacht



## Zutaten

8 g (1 M.L.)	<b><u>Trockenhefe</u></b>
400 ml	<b>lauwarmes Wasser</b>
300 g	<b>Weizenmehl (T405)</b>
300 g	<b>Weizenmehl (T1050)</b>
1 EL	<b>Zucker</b>
2 TL	<b>Salz</b>
2 TL	<b>Brotgewürz</b>

M.L. = Messlöffel  
(immer beiliegend)

## Zubereitung

Mehle (und Brotgewürz), Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen.

Trockenhefe und das lauwarme Wasser zugeben. Alles gut kneten (Gerät oder händisch) - ca 5 Min. bis der Teig schön glatt wird.

Abgedeckt 60 Minuten gehen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Fläche nochmal kurz kneten und zu einem schönen Laib formen.

Laib auf ein Backblech mit Backpapier legen, zudecken und ca 60 Min. ruhen lassen.

Backrohr auf 200° vorheizen.

Brot auf der Oberfläche leicht befeuchten, und in das vorgeheizte Backrohr mit 200° schieben.

Ca 40 Min. bei Ober- & Unterhitze backen.

Mahlzeit!

### TIPP FÜR BROTGEWÜRZ

2 EL KÜMMEL  
2 EL KORIANDER  
2 EL FENCHEL  
2 EL ANIS  
1 TL PFEFFER

ALLES VERSTAMPFEN  
ODER VERMAHLEN

# FINNISCHE ZIMTSCHNECKEN

Köstliche Zimtspeise für Zwischendurch



Symbolfoto

## Zutaten

### TEIG

12 g (1,5 M.L.)	<a href="#">Trockenhefe</a>
500 g	Weizenmehl
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Kardamom
1	Ei
5 EL	Öl
200 ml	Milch

### FÜLLUNG

75 g	Zucker
1 TL	Zimt
100 g	Butter

### ZUM BESTREICHEN

1	Ei
---	----

M.L. = Messlöffel  
(immer beiliegend)

## Zubereitung

Trochenhefe, Mehl, Zucker, Salz und Kardamom mischen. Anschließend die lauwarme Milch mit der Mehlmischung gut vermengen.

1 Ei und Öl hinzufügen und alles gut kneten (Gerät oder händisch) - ca 5 Min. bis der Teig schön glatt wird.

Abgedeckt 30 Min. gehen lassen  
Zucker und Zimt vermischen.

Den Teig ausrollen, und mit Butter bestreichen, dann mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen, und nochmal kurz ausrollen.

Teig zu einer Rolle formen, und in ca 10 Stücke (3-5 cm breite Stücke) schneiden. Anschließend eine Seite ein wenig eindrücken, um die Form zu erhalten.

Oberfläche mit Ei befeuchten, und bei 180° 20-25 Minuten backen - zuckern.

Mahlzeit.

*Lassts euch schmecken!*

Wenn wir sonst noch weiterhelfen können,  
lass es uns jederzeit wissen.

Am besten via E-Mail unter:  
**office@proteinvital.at**

Vielen Dank an die Fotografinnen und Fotografen von

Pexel - [www.pexel.com](http://www.pexel.com)  
Unsplash - [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)  
Pixabay - [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

die diese Fotos aus diesem Rezeptbuch kostenlos zur Verfügung gestellt haben.

**Kontakt**

Landgold Fresh GmbH  
Fliegergasse 4  
4551 Ried im Traunkreis  
[office@proteinvital.at](mailto:office@proteinvital.at)