

# Speck-Kringel

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Die delikaten Speck-Kringel schmecken lecker würzig und überzeugen durch die feuchte, mischbrot-ähnliche Textur. Im Nu zubereitet und ein köstlicher Hingucker zugleich! Ideal zum Abendbrot oder zum Mitnehmen für Arbeit und Schule.

**Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei.  
Milchfrei, fruktosearm und hefefrei siehe Tipps am Rezeptende.**



Für 8 Stück

## Für den Teig

400g Backmischung „[Mein liebstes Brot – RUSTIKAL](#)“ von Tanjas glutenfrei

2 TL (6 g) Salz

1 Prise Zucker

$\frac{1}{2}$  Würfel (21 g) Frischhefe ODER 1 P. (7 g) Trockenhefe

335g lauwarmes Wasser

50g Joghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL glutenfreier Essig

100g geräucherter Schinken, klein geschnitten

glutenfreies Mehl zum Formen

## Außerdem:

1 Eigelb

1 EL Sahne oder Milch (ggf. laktosefrei)

etwas Sesam und Mohn

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten, Schinkenwürfel untermischen.
3. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 8 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 25 cm langen Strang formen, dabei die Teigenden dünn auslaufen lassen. Die Teigstränge zu einem Kringel formen und die Teigenden dabei überlappen.
4. Die Teigkringel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen – es passen 8 Kringel auf ein Backblech. Teiglinge etwa 20 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen lassen.
5. Eigelb und Sahne oder Milch verquirlen, die Teigkringel damit bepinseln und sogleich mit Mohn und Sesam bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft, auf mittlere Schiene einschieben, etwa 30 – 35 Minuten backen. Die Speck-Kringel auskühlen lassen und genießen ☐

**Milchfrei – Tipp:** Joghurt durch eine pflanzliche Alternative auf Soja-, Kokos-, Cashew- oder Mandelbasis tauschen. Sahne oder Milch durch eine vegane Alternative, z.B. Mandeldrink ersetzen.

**Fruktosearm – Tipp:** Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen.

**Hefefrei – Tipp:** Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein und die Aufzeit entfällt.

### **Bild 1: Die geformten Teiglinge**



**Bild 2: Die Teiglinge mit Eigelb-Sahne bepinseln und mit Mohn oder Sesam bestreuen.**



## Weitere Bilder: Die fertigen Speck-Kringel



