

Toasties

Fluffig – weiche und köstliche Brötchen mit Maismehl! Die Teiglinge kurz in der Pfanne braten und dann im Ofen fertig backen!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp



Für 8 – 9 Stück

180ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

20g frische Hefe oder 1 P. Trockenhefe

250g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

1 EL weiche Butter (ggf. laktosefrei)

1 Ei

1 TL Zucker

1 gestrichener TL Xanthan

1/2 TL Salz

etwas Maismehl zum Bestreuen

1. Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, in der lauwarmen Milch auflösen.

2. Alle Zutaten, bis auf das Maismehl, in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.

3. Den Teig auf eine mit Maismehl bestreute Arbeitsplatte geben und mit den Händen nochmals durchkneten.

4. Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen und Kreise mit je 9 – 10 cm Durchmesser ausstechen. Hierzu eignet sich ein Glas oder eine große Tasse sehr gut.

5. Die Teiglinge in Maismehl wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. An einen warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.

6. Eine beschichtete Pfanne leicht mit Öl ausstreichen und mit etwas Maismehl austreuen. Die Toasties auf jeder Seite 4 – 5 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Achtung! Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen, damit die Toasties nicht anbrennen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 12 – 15 Minuten bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) backen.

Tipp: Die Toasties lassen sich gut auf Vorrat zubereiten. Toasties halbieren und einfrieren. Bei Bedarf können die halbierten Toasties auch gleich gefroren in den Toaster gegeben werden.

Milchfrei – Tipp: Veganen Milchersatz auf Nuss-, Soja-, Hirse- oder Reismilchbasis verwenden. Pflanzenmargarine anstatt Butter.

Fruktosearm – Tipp: 2 TL Reissirup anstatt Zucker.



Toasties in einer Pfanne vorbacken.



Teiglinge aufgehen
lassen.