

BROTKRINGEL

Zutaten
(für 25 Stück)
700 g Mehl
2 TL Backpulver
65 ml Albaöl/Albaöl Olive (60 g)
500 ml Buttermilch
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Salz
etwas Mehl zum Ausrollen
Zum Bestreuen:
1 Ei, verquirlt
Sesam, Schwarzkümmel,
grobes Salz

Zubereitung
Gesiebtes Mehl-Backpulver-Gemisch mit Buttermilch, Albaöl, Salz und Kreuzkümmel zu einem elastischen, glatten Teig verkneten und diesen etwas ruhen lassen.
Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit einem Glas oder Gebäckring (etwa 8 cm Durchmesser) den äußeren Kreisrand ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem kleineren Ausstecher (etwa 3,5 cm Durchmesser) den inneren Kreis ausstechen.
Die Kringel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam, Schwarzkümmel und grobem Salz bestreuen.
Backen: ca. 12 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze.
Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch verzehren.

Tipp
Die Brotkringel eignen sich zum Knabbern für zwischendurch, als leckere Beilage zu Gegrilltem und schmecken auch gut zu pikanten Dips.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für ein Stück:
132 kcal | 3 g Fett | 4 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate | 5 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®