

## Semmeln

Mantler Glutenfreies-Lactosefreies Mehl



### Zutaten

- 500 g MANTLER Glutenfreies-Lactosefreies Mehl
- 400 g Sojamilch oder Wasser
- 50 g Butter (oder lactosefreie Margarine)
- 20 g Hefe oder
- 10 g Trockenhefe
- 30 g Zucker
- 15 g Salz
  
- 1 Ei zum Bestreichen

### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig kneten.

*Teigruhe:* ca. 10 Minuten

Stücke zu ca. 90 g abwiegen, runde Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Je nach Wunsch mit einem geölten Apfelausstecher ein Muster eindrücken oder mit einem Messerrücken in der Mitte kräftig eindrücken. 30 Minuten gehen lassen. Mit einem Pinsel die Semmeln mit dem gut verührtem Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr backen.

*Garzeit:* ca. 30 Minuten

*Backzeit:* ca. 17 Minuten  
im vorgeheizten  
Rohr

*Backtemperatur:* 220 °C