



## Krachel (zoete broodjes met anijszaad en sesamzaad)

8 stuks / Tijd: 2u00-2u30

### Ingrediënten

80(-120) ml warme halfvolle melk

1 eidooier (18 g) (om te bestrijken)

300 g tarwebloem

60 g witte basterdsuiker

50 g gesmolten ongezoeten boter

2 el geroosterde sesamzaadjes (24 g) (+ evt. extra voor afwerking)

2 tl droge gist (6 g)

**i** *Gist is een natuurlijk rijsmiddel dat je vers kan kopen of als droge of instant gist.*

*1 g droge/instant gist = 3 g verse gist*

*Verse en droge gist moet je eerst oplossen in lauw water vooraleer je het aan andere ingrediënten toevoegt. Bij instant gist hoeft dit echter niet.*

1 el oranjebloesemwater

1 tl anijszaad

½ tl zout

## Bereidingswijze

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.



*Laat het mengsel even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*



*Gist werkt het best als je het combineert met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt*

2. Meng de tarwebloem, de witte basterdsuiker, de sesamzaadjes, het anijszaad en het zout in een kom.
3. Voeg de gist, de halfvolle melk, de ongezouten boter en het oranjebloesemwater toe.
4. Meng alles met je handen (of een lepel) tot je een glad en plakkerig deeg krijgt.  
 *Te droog? Voeg dan nog enkele eetlepels melk toe tot je een zacht en licht plakkerig deeg krijg.*
5. Bebloem een werkblad en kneed het deeg 10-15 minuten tot het glad en elastisch is.
6. Vet een grote kom in met olijfolie en doe het deeg erin.
7. Dek het af met vershoudfolie en laat 60 minuten rijzen op een warme plaats.
8. Verdeel het deeg in 8 kleine balletjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier (laat 5 cm tussen elk balletje).
9. Verwarm de oven voor op 180 °C.
10. Bestrijk de bovenkant met eigeel en bestrooi met sesamzaadjes.
11. Plaats de balletjes daarna in de oven.
12. Plaats de bakplaat in de oven voor ongeveer 20-25 minuten tot ze goudbruin zijn gebakken.

## Nutritionele info (1 krachel)

Energie (kcal)	239
E (g)	5,7
V (g)	8,1
KH (g)	35,2
KH-portie	ongeveer 2,8