

Emmer Kornstangen mit Saaten

Zutaten:

400 g	Emmermehl hell
½	Würfel Hefe
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
210 ml	lauwarmes Wasser



Zum Bestreuen: Winkler's 5 Saatmischung

Zubereitung:

Zu Beginn die Hefe und 1 TL Zucker in 100 ml lauwarmen Wasser auflösen und 15 Min. stehen lassen.

Währenddessen das Emmermehl, sowie das Salz in einer Schüssel mischen und anschließend die Hefe-Wasser-Mischung, sowie die restlichen 110 ml lauwarmen Wassers schrittweise zugeben. Alle Zutaten 7 Min. auf höchster Knetstufe (Handknetung 15 Min.) zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen.

Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und einzeln zu Stangen rollen. Die Teigstangen mit Wasser bestreichen, vorsichtig in den Saaten wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Ofen 5 Min. bei 230°C backen, danach bei 190°C 10-13 Min. fertigbacken. Die Stangen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Viel Freude beim Backen und guten Appetit.

