

Rezept

Emmer Kornstangen mit Saaten

Zutaten

Für den Teig:

400g Huber-Mühle Urkorn

Emmermehl hell

1 Pck. Huber-Mühle

Trockenbackhefe od.

½ Würfel frische Hefe

1 TL Salz

1 TL Zucker

210ml lauwarmes Wasser

Zum Bestreuen:

Huber-Mühle

Sesam Trio-Mix oder

Salat- /Müsli-& Back-Mix

Zubereitung

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

Währenddessen das Emmermehl, sowie das Salz in einer Schüssel mischen und anschließend die Hefe-Wasser-Mischung, sowie die restlichen 110ml lauwarmen Wassers schrittweise zugeben. Alle Zutaten 7min auf höchster Knetstufe (Handknetung 15min) 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 im Sesam Trio-Mix wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

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