

Dinkel-Roggen Stangerl



Dahoam

– KOCHEN & BACKEN –

ca. 10 Stück

Arbeitszeit: 30 Minuten

Gehzeit: 10 Stunden + 1 Stunde

Backzeit: 20 Minuten



Zutaten Hefeteig

350gr Dinkelmehl 630, 50gr Dinkel-Vollkornmehl, 100gr Roggenmehl 1150, 1 Pack. Trockenhefe, 3 TL Salz, 360gr Wasser lauwarm, Saaten zum Wälzen

Zutaten Sauerteig

350gr Dinkelmehl 630, 50gr Dinkel-Vollkornmehl, 100gr Roggenmehl 1150, 50gr ASG, 3 TL Salz, 300gr Wasser lauwarm, Saaten zum Wälzen

Zubereitung

- ◆ Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und ca. 3-5 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht der sich leicht vom Schüsselrand löst
- ◆ Den Teig 3x alle 15 Minuten falten, dann zugedeckt 10 Std. gehen lassen
- ◆ Nach der ersten Gehzeit den Teig aus der Schüssel gleiten lassen und ca. 10 gleich große Teiglinge abstechen
- ◆ Diese länglich ausrollen, die Enden sollten etwas schmaler sein und dann von der langen Seite her aufrollen
- ◆ Die Stangerl mit Wasser bepinseln und in den Saaten Eurer Wahl wälzen
- ◆ Die Stangerl ca. 1 Stunde auf dem Backblech ruhen lassen

Backen

- ◆ Den Ofen auf ca. 200-220°C (Ober- & Unterhitze) vorheizen
- ◆ Die Stangerl ca. 15-20 Min. backen

Bettina's Tipps

- ◆ Den Teig einfach morgens vor der Arbeit vorbereiten, wenn Ihr abends Gäste habt, dann einfach das Falten weglassen ☺
- ◆ Oder abends zubereiten, wenn Ihr sie zum Frühstück genießen wollt!

Koch- & Backkurse - bei Dir Dahoam!

www.dahoam-lebensmittel.de saugvad@dahoam-lebensmittel.de