

Dinkel-Krustis



Dahoam

– KOCHEN & BACKEN –

10-12 Stück

Arbeitszeit: 10 Minuten | Gehzeit: 10-12 Stunden

Backzeit: 20 Minuten



Zutaten

350gr Dinkelmehl 630, 150gr Dinkelvollkornmehl,
15gr Salz, 1 TL brauner Zucker oder Honig, ½ Pack.
Trockenhefe, 300ml Wasser kühl

Zubereitung

- ◆ Abends: Alle Zutaten ca. 5 Minuten gut verkneten
- ◆ Den Teig nach dem Kneten falten, dazu die Hände gut anfeuchten
- ◆ Danach den Teig in der Schüssel mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und über Nacht auf der Küchenanrichte gehen lassen
- ◆ Am nächsten Morgen: Den Teig aus der Schüssel gleiten lassen und in die Länge ziehen, nicht drücken und kneten
- ◆ 10-12 gleichmäßige Teile abstechen und diese Teile etwas in die Länge ziehen
- ◆ Mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech legen und der Länge nach tief einschneiden und mit etwas Mehl bestäuben

Backen

- ◆ Den Ofen auf 210°C (Ober- & Unterhitze) vorheizen, eine Schüssel mit Wasser hineinstellen
- ◆ Die Semmeln ca. 20 Minuten backen, nach 10 Minuten die Schüssel mit dem Wasser herausnehmen
- ◆ Die Semmeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen

Bettina's Tipps

- ◆ Ihr könnt auch nur Dinkelmehl 630 verwenden
- ◆ Ihr könnt auch Weizenmehl statt Dinkelmehl verwenden

Koch- & Backkurse - bei Dir Dahoam!

www.dahoam-lebensmittel.de saugquad@dahoam-lebensmittel.de