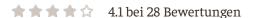
EMMER-DINKEL-STANGERL













Zubereitung

- Für den Germteig (>Germteig 1×1 (https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/)) zuerst das Wasser in eine Rührschüssel geben.

 Anschließend die Mehle, Salz, Backmalz, Germ und die Butter dazugeben. 5-10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- Den Teig in 12 ungefähr gleich große Stücke aufteilen und aus diesen längliche Stangerl formen. Die Stangerl mit Wasser besprühen und in der Körnermischung wälzen.
- Die Stangerl am Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad mit viel Dampf ca. 20 Minuten backen.



Zutaten FÜR 12 STANGERL

TEIG

| 400 g | lauwarmes Wasser |
|-------|--------------------|
| 300 g | Emmervollkornmehl |
| 100 g | Dinkelmehl 700 |
| 100 g | Dinkelvollkornmehl |
| 20 g | zimmerwarme Butter |
| 10 g | frische Germ |
| 10 g | Backmalz |
| 10 g | Salz |
| | |

ZUM BESTREUEN

Körnermischung nach Wunsch