

# EMMER-DINKEL-STANGERL

★★★★☆ 4.2 bei 18 Bewertungen



## Zubereitung

- 1 Aus den angegebenen Zutaten einen Germteig zubereiten und diesen zugedeckt ungefähr 30 Minuten gehen lassen.

### GERMTEIG

<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/>

- 2 Den Teig in 12 ungefähr gleich große Stücke aufteilen und aus diesen länglichen Weckerl formen. Die Stangerl mit Wasser besprühen und in der Körnermischung wälzen.

- 3 Die Stangerl am Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Heißluft mit viel Dampf 20 Minuten backen.

Backen  
mit  
Christina



## Zutaten

### FÜR 12 STANGERL

#### TEIG

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

#### ZUM BESTREUEN

Körnermischung nach  
Wunsch