

# EMMER-DINKEL-STANGERL

★★★★☆ 4.1 bei 30 Bewertungen



1 h 30 min



Germteig



210 Grad



20 min

## Zubereitung

- 1** Für den Germteig (>[Germteig](https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/) 1x1 (<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.
- 2** 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.
- 3** 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.

Backen  
mit  
Christina



## 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