

# KNUSPERSTANGERL

★★★★★ 4.9 bei 34 Bewertungen



## Zubereitung

- 1** Für den Germteig ([>Germteig 1x1](#)  
(<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/>) alle Zutaten zu einem weichen Teig vermischen. Den Teig im Anschluss zugedeckt ca. 3 Stunden rasten lassen (er muss nicht geknetet werden).
- 2** Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und danach auch die Oberfläche bemehlen. Jetzt etwas auseinander drücken und mit Hilfe einer Teigkarte dünne Streifen (ca. 1 cm breit) abstechen.
- 3** Die Streifen danach gegengleich von beiden Enden her eindrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Wasser besprühen und mit Backstreusalz & Kräutern nach Wunsch bestreuen.
- 4** Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad am besten mit viel Dampf ca. 15-20 Minuten backen.



Wenn ihr nicht so lange Zeit habt, dann könnt ihr auch lauwarme Milch/Wasser und 10 g frische Germ verwenden. Dadurch verringert sich die Rastzeit auf ca. 30 Minuten.

## Zutaten

### FÜR CA. 30 STANGERL

#### TEIG

250 g	Milch
120 g	Wasser
500 g	Weizenmehl 700
10 g	Salz
10 g	Backmalz
5 g	Germ
	Roggenmehl zum Ausformen

#### ZUM BESTREUEN

Backstreusalz  
getrocknete Kräuter