

SONNENBLUMENSTANGERL

★★★★★ 5 bei 63 Bewertungen



Zubereitung

- 1** Aus den angegebenen Zutaten einen Germteig zubereiten.
Den Teig im Anschluss zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 2** Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 gleich große Teile. Jetzt runde Kugeln formen.
- 3** Die Kugeln länglich ausrollen
(<https://www.backenmitchristina.at/produkt/teigroller/>)
und danach von der kurzen Seite her aufrollen (vgl
Salzstangerl (<https://youtu.be/jOTezFCAGCO>)), mit Wasser
besprühen und mit Sonnenblumenkernen betreuen.
- 4** Danach nochmal 15 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen
mit einem scharfen Messer ein paar Mal schräg
einschneiden.
- 5** Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Heißluft (am besten
mit viel Dampf) ca. 20 Minuten backen.

Zutaten

12 STÜCK

TEIG

360 g	lauwarmes Wasser
400 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Weizenmehl 700
10 g	Salz
10 g	Backmalz
10 g	Germ
30 g	Sonnenblumenkerne

ZUM BESTREUEN

Sonnenblumenkerne