

# SONNENBLUMENSTANGERL

★★★★★ 5 bei 63 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



## 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