SONNENBLUMENSTANGERL

5 bei 45 Bewertungen

1 h 30 min | Germteig | 1 h | Heißluft | 210 Grad | 20 min

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/jOTezFCAGC0)), 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