

Gesundheitstreff EULE



Bierstangen

Zutaten:

500 gr Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

1 Würfel Hefe

¼ l Wasser

2 Tl Vollmeersalz

2 Tl Backpulver

50 gr. Butter

1 Ei Sauerrahm (zum Bestreichen)

Kümmel, Sesam, Mohn oder Käse (zum Bestreuen)

Zubereitung:

Hefeteig zubereiten, 15 Minuten gehen lassen. In ca. 20 gleich große Stücke teilen und zu Stangen rollen. Diese eng nebeneinander legen und mit der, mit etwas Wasser angerührtem Sauerrahm bestreichen. Die verschiedenen Saaten darauf streuen und die Stangen mit etwas Abstand auf ein mit Butter gefettetes Backblech legen.

Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen bei 200 °C

Die Stangen schmecken vorzüglich zu Bier, Wein oder auch zum Salat.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
Fax.: 02653/6436
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB i.A.)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com