

Gesundheitstreff EULE



Knusperstangen

Zutaten:

Hefeteig Grundrezept
750 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
450-500 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
ca. 1 Teel. Salz

Zubereitung:

Hefeteig herstellen und 1 Stunde gehen lassen

Füllung:

1 Tube Tomatenmark
100 g Schmand
1 Knoblauchzehe
1-2 Esslöffel Olivenöl
kräftig mit Kräutersalz, Oregano, Pfeffer, Paprika, Basilikum, Majoran eventuell Chilli würzen.

Teig rechteckig ausrollen. Untere längere Seite mit Wasser bepinseln und mit Mohn bestreuen. Teig wenden! Auf den unteren Teil die Füllung streichen, den oberen Teil draufklappen, wieder mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. In Streifen schneiden und beim aufs Blech legen drehen.

ca. 25 Minuten bei 180° C im Backofen backen.

Übrig gebliebene Füllung ist ein wunderbarer Brotaufstrich!!!

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

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