

FASTENBREZEN

TRADITIONELLES GEBÄCK DER FASTENZEIT

ZUTATEN

100 g Roggenvollkornmehl
200 g Weizenvollkornmehl
200 g glattes Weizenmehl
1 P. Trockengerst
1,5 TL Salz
2 TL Kümmel, ganz oder
gemahlen
1 TL Honig
ca. 350-400 ml lauwarmes
Wasser

Zum Bestreuen:
grobes Salz
getrockneten Rosmarin

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit warmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten (Wasser nur schluckweise hinzugeben, bis sich der Teig von der Schüssel löst). Germteig ca. eine halbe Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen. Teig in gleichmäßige Stücke teilen (ca. 70 g pro Portion) und zu Brezen formen (länglich oder klassische Brezenform). Brezen auf einem mit Backpapier belegten Blech weitere 10 Minuten rasten lassen, anschließend mit lauwarmen Wasser bestreichen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Bei 180 Grad Umluft ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Tipp:

Die Brezen schmecken frisch am besten und werden nach einem Tag zäh, da im Teig kein Fett enthalten ist. Frieren Sie also am besten einen Teil der Brezen nach dem Auskühlen ein, falls Sie nicht alle auf einmal brauchen.

