

# VOLLKORN-STRIEZEL

## AUS DINKEL-GERMTEIG

### ZUTATEN

Für 1 großen oder 2 kleine Striezel:

125-150 ml Milch  
125-150 ml Wasser, warm  
50 g Honig  
150 g glattes Dinkelmehl  
300 g Dinkelvollkornmehl  
1 P. Trockengerm  
1 TL Salz  
50 ml Rapsöl  
1 Ei

Außerdem:

1 verquirltes Ei zum  
Bestreichen  
Hagelzucker zum  
Bestreuen (optional)

### ZUBEREITUNG

Milch und warmes Wasser in ein Gefäß geben, Honig darin auflösen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, Rapsöl und Ei hinzufügen. Flüssigkeit langsam einfließen lassen und mit den Knethaken eines Mixers zu einem Teig verarbeiten. Flüssigkeit nur so viel hinzugeben, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist (der Teig sollte sich von der Schüssel lösen, darf aber auch nicht zu klebrig sein). Teig an einem warmen Ort 60 Minuten ruhen lassen, währenddessen ein Backblech mit Backpapier belegen. Danach den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 3 gleichgroße Stücke teilen und zu gleich langen Strängen ausrollen. Aus den 3 Strängen einen Striezel flechten und auf das Backblech legen. Striezel erneut 20 Minuten ruhen lassen, währenddessen den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Striezel noch mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen (optional). Striezel in den Ofen geben und 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.



etwas Übung erforderlich



zucker- und fettreduziert

