

Schnelle Saaten-Stangerl

Kernige Brotteigstangen mit aromatischen Saaten verfeinert!
Die Stangen lassen sich rasch und unkompliziert herstellen und sind ideal zum Abendbrot, aber auch zu Raclette, Fondue und für das Party-Buffet!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei,
fruktosearm siehe Tipp, vegan



Für 6 Stück

Für den Teig:

180g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

30g Saaten (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Mohn)

20g Kastanien-, Buchweizen-, Teff-, Quinoa- oder Amarant-Mehl*

10g Quinoa-Sauerteig (z.B. von BioVegan)

1 TL Flohsamenschalenpulver

1 TL Salz

1 Prise Zucker

225ml lauwarmes Wasser

1/2 Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

1 EL Öl

1 TL Essig

Brotgewürz nach Geschmack

Außerdem:

etwa 150g Saaten (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,

Sesam, Mohn)

1. Glutenfreies Mehl, Saaten, Kastanienmehl, Sauerteig, Flohsamenschalenpulver, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben und mischen.

2. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen. Dann das Hefewasser mit Öl, Essig und Brotgewürz nach Geschmack zur Mehlmischung geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Achtung! Der Teig soll weich, aber dennoch knetbar sein! Je nachdem welche glf Mehlsorte* verwendet wird, kann der Flüssigkeitsbedarf variieren.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig und Hände bemehlen und den Teig kurz durchkneten. Dann in 6 gleichmäßige Stücke teilen.

4. Saaten auf die Arbeitsfläche geben. Die Teigstücke jeweils mit sehr wenig Mehl zu einem langen Strang formen und in den Saaten rollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit allen weiteren Teigstücken ebenso verfahren.

5. Die Teiglinge in den KALTEN Backofen auf mittlere Schiene einschieben. Den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Stangen 30 – 35 Minuten im Ofen belassen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Stangen sind nicht übermäßig knusprig, eher weich von der Textur her.

Zutatenalternativen:

***Kastanien-, Buchweizen-, Teff-, Quinoa- oder Amarant-Mehl:** Alternativ kann die helle glutenfreie Mehlmischung verwendet werden.

Quinoa-Sauerteig:... ist nicht zwingend notwendig, bringt aber eine schmackhafte Note in die Gebäckstücke.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen. Eine verdünnte Essigessenz anstatt Essig verwenden. Die Menge an Saaten nach Verträglichkeit einsetzen!

Die Saaten-Stangerl auf den Fotos wurden mit 20g Kastanienmehl zubereitet.

