

Schwarzbrotstangen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas Backliebe und FoodOase.

Auch aus der neuen Backmischung für Brot Schwarzbrot-Art lassen sich himmlische Brotstangen zubereiten. Die Stangen überzeugen durch die saftige Textur und tolle Kruste, sind im Nu hergestellt und lassen sich, dank der kurzen Auskühlzeit, rasch genüsslich verspeisen! Herrlich herzhaft und köstlich!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm und hefefrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Stück

400g Backmischung für Brot Schwarzbrot Art von Tanjas Backliebe

1,5 TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

$\frac{1}{2}$ Würfel (21 g) Frischhefe ODER 1 P. (7 g) Trockenhefe

300ml lauwarmes Wasser

1 TL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

3. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 6 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 30 cm langen Strang formen, dabei mehrmals verdrehen. Falls der Strang reißt, einfach wieder aneinandersetzen. Umso unförmiger die Teigstränge aussehen, desto schöner sehen die fertigen Brotstangen aus!

4. Die Teigstränge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen – es passen 6 Teigstränge auf ein Blech.

5. Das Backblech in den **kalten** Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad (Umluft) oder 240 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Brotstangen insgesamt etwa 30 – 35 Minuten im Ofen belassen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden sollen.

Tipp: Die Brotstangen werden bei Umluft schöner!

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen.

Hefefrei – Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

