

Tanjas Kornstangen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Die Stangen überzeugen nicht nur durch die unkomplizierte Herstellung, die überaus softe Krume und das himmlische Aroma der formschönen Stangen sind einfach der Hit! Auch zum Mitnehmen sind die Stangen ideal!

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei.

Fruktosearm siehe Tipp am RezeptendeFür 10 Stück

1 Packung (250g) [Backmischung „Meine liebste Mischung – BRÖTCHEN & BREZEN“](#) von *Tanjas glutenfrei*

1 Packung (400g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – DUNKEL“](#) von *Tanjas glutenfrei*

3 TL Salz

1/2 TL Zucker

1 Würfel Frischhefe ODER 2 P. Trockenhefe

490g lauwarmes Wasser (etwa 25 – 30 Grad)

1 EL Speiseöl

1 EL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

1 Ei, verquirlt

Saaten nach Geschmack: Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, Mohn

1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 260 Grad ODER Umluft 240 Grad. Hinweis: Die Stangen werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden!

2. Backmischungen, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.

3. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Öl und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 gleichmäßige Stücke teilen. Jedes Teigstück länglich, etwa 12 – 15cm lang, formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

5. Die Teiglinge mit Ei bepinseln und mit Saaten bestreuen.

Jeden Teigstrang 3-mal schräg einschneiden.

6. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere 25 – 27 Minuten backen, bis die Stangen schön goldbraun sind. Tipp: Werden die Stangen während der Backzeit zu dunkel, mit Backpapier abdecken.

7. Die fertigen Kornstangen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen. Saaten wie Leinsamen und Sonnenblumenkerne sind bei Fruktoseintoleranz nicht immer verträglich. Die Verzehrmenge bitte der individuellen Toleranzgrenze anpassen.

Tipp zur Aufbewahrung: Die Stangen komplett auskühlen lassen. Dann jeweils mittig teilen und in einem Gefrierbeutel verpackt einfrieren. So können die gefrorenen Hälften direkt im Toaster aufgebacken werden.

Bild 1: Kornstangen vor dem Backen



Weitere Bilder: Fertige Kornstangen

