

Tanjas Laugenstangen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Wer Laugenstangen in glutenfreier Form vermisst, wird dieses Rezept lieben! Die Stangen überzeugen durch die himmlisch weiche Textur und den überaus köstlichen Geschmack! Die Laugenstangen lassen sich zudem einfach und unkompliziert zubereiten, da der Teig, hergestellt aus der Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN von *Tanjas glutenfrei*, keine Aufgehzeit benötigt! Die Backmischungen von *Tanjas glutenfrei* zeichnen sich durch die übersichtlichen Zutatenlisten aus und es werden keine versteckten Inhaltsstoffe eingesetzt. So sind die Backwaren für Mehrfachallergiker bestens geeignet, fix und easy hergestellt und überaus köstlich zugleich! Die Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN ist [HIER](#) erhältlich.

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei. Fruktosearm und hefefrei siehe Tipp



Für 6 Stück

Für den Teig

250g (1 Packung) [Backmischung BRÖTCHEN & BREZEN](#) von Tanjas glutenfrei

1,5 TL Salz

1 Prise Zucker

190ml lauwarmes Wasser

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

1 EL Speiseöl

1 EL glutenfreier Essig

grobes Salz zum Bestreuen **Für die Lauge mit Laugenperlen:**

500ml Wasser

16g Laugenperlen von z.B. www.hobbybaecker.de **Für die Lauge mit Natron:**

1 Liter Wasser

40g Natron1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 240 Grad ODER Umluft 220 Grad. Hinweis: Die Backwaren werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden.

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

3. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.

4. Hefewasser, Essig und Öl zum Mehl geben und 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

5. Unterdessen die Lauge herstellen.

Für die Lauge mit Laugenperlen: ACHTUNG! LAUGE IST ÄTZEND – Bitte die Anweisung auf dem Laugenperlen-Produkt beachten! Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen! Kinder fernhalten! Wasser und Laugenperlen in eine Schüssel geben und verrühren, beiseitestellen.

Für die Lauge mit Natron: Wasser und Natron in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen, 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Temperatur reduzieren und beiseitestellen.

6. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen, in sechs Stücke teilen und die Teiglinge zu etwa 20cm langen Stangen formen.

7. Teiglinge mit Lauge benetzen.

Wird Lauge aus Laugenperlen verwendet: Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen und die Teiglinge mithilfe eines Schaumlöffels einige Sekunden in die Lauge tauchen.

Wird Natronlauge verwendet: Natronlauge köcheln lassen und die Laugenstangen jeweils für 30 Sekunden hineingeben. Mit einem Löffel die Laugenstangen dabei mehrmals mit der Natronlauge begießen.

8. Teiglinge auf ein mit Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen, mit einem scharfen Messer 4 – 5x einschneiden. Die Schnittstellen mit dem Messer leicht aufklappen, damit der Teigling schön aufgeht und die Schnittstelle deutlich zu sehen ist. Auf Wunsch mit Salz bestreuen.

9. Das Backblech sofort auf mittlere Schiene in den Ofen einschieben und die Laugenstangen 5 – 6 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 210 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere 18 – 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und genießen!

Anmerkung: Während die Laugenstangen im Ofen sind, die Zubereitungsutensilien reinigen und die Laugenperlen

kindersicher aufbewahren! Haftungsausschluss: Für entstandene Schäden aufgrund der Lauge wird keine Haftung übernommen.

Das Rezept für Laugenbrezen ist [HIER](#) notiert.

Das Rezept für Laugenkonfekt ist [HIER](#) notiert.

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

Hefefrei – Tipp: 2 TL Backpulver zu den trockenen Zutaten mischen und nach Rezept verfahren. Hefe weglassen. Das Wasser muss nicht lauwarm sein.



