

Tanjas Mini-Saatenstangen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Aus der Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ lassen sich himmlisch kleine, aromatische Stangen zubereiten! Kürbiskerne, Mohn und Sesam sorgen für das besonders schmackhafte Aroma und zudem lassen sich die kleinen Backwaren fix und gelingsicher herstellen.

Die Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ ist [HIER](#) erhältlich.

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, eifrei, laktosefrei. Fruktosearm, hefe- und milchfrei siehe Tipp am Rezeptende.

Für 10 kleine Saatenstangen

400g Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ von Tanjas glutenfrei

2 TL Salz

1 Prise Zucker

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

260g lauwarmes Wasser

75g Joghurt (ggf. laktosefrei) oder eine pflanzliche Joghurtalternative

1 EL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 260 Grad ODER Umluft 240 Grad. Hinweis: Die kleinen Saatenstangen werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden! Ein Backblech auf den Backofenboden stellen.

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

3. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht

bemehlen, in 10 Stücke teilen und mit bemehlten Händen runde oder längliche (etwa 10cm lang) Teiglinge formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein scharfes Messer in Wasser tauchen und die Teiglinge mehrmals schräg einschneiden. Teiglinge mit Wasser bepinseln.

5. Das Backblech sofort auf mittlere Schiene in den Ofen einschieben und sogleich etwa 75ml Wasser in das Backblech auf den Backofenboden gießen. Achtung! Backofentüre SOFORT schließen, es entwickelt sich rasch ein Dampfstoß! Mini-Saatenstangen 8 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere etwa 28 – 30 Minuten backen, bis die Mini-Saatenstangen schön goldbraun sind.

6. Saatenstangen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

Hefefrei – Tipp: Hefe weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierzu nicht lauwarm sein. Gerne darf kaltes Wasser eingesetzt werden.

Milchfrei – Tipp: Auf eine pflanzliche Joghurtalternative zurückgreifen. Zum Beispiel auf Cashew-, Lupinen-, Mandel- oder Sojabasis.

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