

Tanjas Müslistangen mit Vanillequark

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Viele gesunde Zutaten vereint zu köstlichen und ballaststoffreichen Müsli-Brotstangen! Leicht süß, fruchtig und nussig zugleich! Vanillequark als Beilage sorgt für die unnachahmlich cremige und geschmackvolle Note!

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei. Milch- und hefefrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 8 Stück

Für den Teig:

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

2 P. Vanillezucker

1 Prise Salz

$\frac{1}{4}$ TL Zimt

1 Prise Kardamom

40g Rosinen, klein gehackt

40g Aprikosen, getrocknet, klein gehackt

25g Nüsse oder Mandeln, gehackt und geröstet

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

300g Wasser, lauwarm

1 TL glutenfreier Essig

Zum Wälzen: Glutenfreie Hafer-, Hirse- oder Buchweizenflocken

Für den Vanillequark:

150ml Sahne (ggf. laktosefrei)

250g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

2 P. Vanillezucker

1. Alle trockenen Zutaten, Rosinen, Aprikosen und Nüsse in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
3. Üppig glutenfreie Flocken auf die Arbeitsfläche streuen. Den Teig auf die Flocken geben, mit einigen Flocken bestreuen damit der Teig nicht übermäßig klebt, und rasch in acht Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem Strang mit etwa 20cm formen. Dabei ausreichend Flocken verwenden, sodass der Teig nicht klebt und rundum gleichmäßig mit Flocken bedeckt ist.
4. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwa 3x schräg einschneiden und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
5. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft) oder 250 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech auf den Backofenboden einschieben. Tipp: Bei Umluft werden die Müslistangen schöner.
6. Die Stangen in den vorgeheizten Backofen einschieben und 10 Minuten bei angegebener Temperatur backen. Gleich zu Beginn einen Dampfstoß vornehmen. Hierzu etwa 75ml Wasser in das Backblech auf dem Backofenboden gießen. Achtung, es entwickelt sich ein Dampfstoß, deshalb die Backofentüre rasch schließen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) reduzieren und die Stangen für 22 – 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
7. Für den Vanillequark die Sahne steif schlagen. Quark und Vanillezucker verrühren, Sahne unterheben und mit den Müslistangen servieren.

Anmerkung: Die Müslistangen weisen eine milde Süße auf. Wer die Stangen gerne süßer mag, gibt einfach 20g Zucker zum Teig.

Tipp: Zusätzlich Konfitüre zu den Stangen reichen.

Hefefrei – Tipp: Hefe weglassen. Ein Päckchen Backpulver zu den trockenen Zutaten mischen. Das Wasser muss nicht lauwarm

sein.

Milchfrei – Tipp: Die Müslistangen sind milcheiweißfrei. Für den Vanillequark anstatt Sahne einen aufschlagbaren Sahneersatz auf Kokosbasis verwenden. Quark durch eine Alternative auf Sojabasis tauschen.

Foto 1: Müslistangen vor dem Backen.



Weitere Bilder: Fertige Müslistangen mit Vanillequark



