

# Tanjas Saatenbrotstangen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Außen knusprig und innen mit köstlicher, saftiger und geschmackvoller Textur durch Kürbiskerne, Mohn und Sesam! Die herrlichen Brotstangen aus der Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ lassen sich im Nu zubereiten und benötigen keine Aufgezeit! Die Backmischung ist [HIER](#) erhältlich.

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, eifrei, laktosefrei. Milchfrei, fruktosearm und hefefrei siehe Tipps am Rezeptende.



Für 6 Stück

400g [Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“](#) von Tanjas glutenfrei  
2 TL Salz  
1 Prise Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Würfel (21 g) Frischhefe ODER 1 P. (7 g) Trockenhefe  
260g lauwarmes Wasser  
75g Joghurt (ggf. laktosefrei)  
1 EL glutenfreier Essig  
glutenfreies Mehl zum Formen

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 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 unformiger 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 etwa 30 – 35 Minuten im Ofen belassen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden sollen.

**Tipp:** Die Brotstangen werden bei Umluft schöner!

**Milchfrei – Tipp:** Joghurt durch eine pflanzliche Alternative auf Soja-, Kokos-, Cashew- oder Mandelbasis tauschen.

**Fruktosearm – Tipp:** Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen.

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

