

Tanjas Salzstangen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Formschöne und köstliche Salzstangen in glutenfreier Variante. Kümmel und grobes Salz verleihen den Stangen ein besonderes Aroma! Rasch zubereitet, herrlich knusprig und mit luftig-weicher Textur! Die Backmischung BRÖTCHEN & BREZEN ist [HIER](#) erhältlich.

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



Für 8 Stück

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

1,5 TL (6g) Salz

1 Prise Zucker

190ml lauwarmes Wasser

$\frac{1}{2}$ Würfel (20g) Frischhefe oder 1 P. (7g) Trockenhefe

1 EL (10g) Öl

1 EL (10g) glutenfreien Essig

glutenfreies Mehl für die Arbeitsfläche

etwas grobes Salz

etwas Kümmel

1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 240 Grad ODER Umluft 220 Grad. Hinweis: Die Salzstangen 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.

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

5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen und in 8 gleichmäßige Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Rolle von etwa 22 – 24cm Länge formen. Zum Formen stets nur wenig glutenfreies Mehl verwenden, so wird die Teigoberfläche schön glatt. Die Teigstränge wirken dünn, gehen aber beim Backvorgang schön auf! Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Wasser bepinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen.

6. 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! Salzstangen 5 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere 18 – 20 Minuten backen.

Tipp bei Fruktoseintoleranz: Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen.

Hefefrei – Tipp: Die Backmischung enthält hochwertigen Sauerteig der bereits für die nötige Triebkraft sorgt! Die Hefe kann auf Wunsch weggelassen werden.

Bild 1: Salzstangen vor dem Backen



Weitere Bilder: Fertige Salzstangen



