



Brotstangen

Zutaten für ca. 16 Stück:

300 g Weizenmehl 405
400 g Weizenmehl 1050
1 P. Trockenhefe
2 TL Salz
1 EL Ahornsirup
100 ml Olivenöl
450 ml Wasser
etwas Grieß zum wälzen



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig entweder ca. 1 h bei Raumtemperatur gehen lassen oder bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen (dann aber ca. 30 Min. vor der weiteren Verarbeitung Raumtemperatur annehmen lassen).

Nun kannst du den Teig 2-3x teilen und jedem Teigstück eine gewünschte Geschmacksrichtung unterkneten, oder den Teig einfach neutral weiterverarbeiten.

Den Teig nun so teilen, dass es ca. 16 gleichgroße Stücke sind. Diese nun mit Hilfe von etwas Grieß zu Stangen rollen oder drehen und auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Der Teig ist leicht klebrig, das soll so sein, der Grieß hilft dir bei der Handhabung (siehe Tipp).

Die Stangen bei 200°C Umluft für ca. 16 Min. backen (wer einen modernen Backofen mit Dampffunktion hat, wählt ein Programm mit wenig Dampf).



Tipp:

Verwende für das Formen der Stangen am besten Grieß, dieser macht die Stangen schön knusprig., so wie wir dies vom Pizzateig kennen. Mehl hingegen nimmt dem Teig die gewünschte Feuchtigkeit und das Ergebnis wären eher trockene, statt knusprige Stangen.

Wer einen so genannten Kühlschrankteig zubereitet und der Teig ausreichend Zeit für eine langsame Gärung hat, kann die Hefemenge auch auf 1 Teelöffel reduzieren.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de