

GESUNDE ZÄHNE

NEWSLETTER

Ausgabe 4 | April 2010

Knusperweckerl

Zutaten:

1 kg Weizenvollkornmehl
Ca. 60 dag Wasser 30 °
7 dag Germ
1 dag Salz
10 dag Honig
10 dag Butter
15 dag Rosinen
15 dag gehackte Walnüsse
15 dag Mandeln
1 etwas abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel, die Germ im lauwarmen Wasser auflösen, in die Mehlmulde geben und mit etwas Mehl zudecken.

Honig und Salz im lauwarmen Wasser gut auflösen und in das Mehl einrühren.

Den Teig kräftig durchkneten, zum Schluss lauwarme Butter und die Früchte hineinarbeiten. Den Teig ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Nach der Ruhezeit leicht zusammenschlagen, gleich schwere Stücke formen, rund schleifen und auf ein befettetes Blech setzen. Noch ca. 20 Minuten gehen lassen.

Mit Ei bestreichen und bei 190°, 18-20 Minuten backen.

