

Ernährungs
vision
Österreich



Dinkel Grissini

Die Gebäckstangen aus weißem Mehl sollen im 14. Jahrhundert in Turin/Italien kreiert worden sein. Die ursprüngliche Form war gedreht (gezwirbelt) und etwas länger als die im Handel fertig erhältlichen Backwaren.

Die Gebäckstangen können mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen, wie zum Beispiel Rosmarin, Chili, Sesam, Kümmel oder grobem Salz geschmacklich veredelt werden.

Sie eignen sich perfekt als Appetitanreger und als Snack für Zwischendurch.

In unserem Rezept verwenden wir Dinkelmehl und orientieren uns an der ursprünglichen, etwas dickeren, gedrehten Form der italienischen Gebäckstangen.

Wenn es mal schnell gehen muss, können Sie einfach fertigen Blätterteig kaufen und als Basis für die Gebäckstangen verwenden.

Die Zutaten:

150	g	Dinkelmehl
1	Pkg	Trockenhefe
250	ml	Wasser
3	EL	Olivenöl
2	TL	Salz
	div.	Kräuter oder Gewürze je nach Geschmack

Die Zubereitung:

1. Mehl, Trockenhefe, Wasser, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und ca. 10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Mit einem Küchentuch bedeckt 10 Minuten ruhen lassen, dann nochmals durchkneten.
2. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen - in etwa 1 cm dick.
3. Jetzt bedeckt für mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig in 2 gleichgroße Teile und dann in 1cm breite Streifen schneiden. Nun jeweils etwas rund rollen und zwirbeln.
5. Die einzelnen Streifen auf ein Backblech legen, mit Wasser bestreichen und mit Kräutern, Salz, Sesam oder Kümmel bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.