

Ernährungs
vision
Österreich



Dinkel-Laugengebäck

Es ist auch möglich, das sehr schmackhafte Laugengebäck mit Dinkelmehl selber zu backen.

Im Handel findet man das leckere Laugengebäck nur mit Weizenmehl.

Wir haben hier ein feines Rezept mit Vollkorn Dinkelmehl, welches bekömmlicher und hochwertiger als sein handelsübliches Pendant ist.

Sie werden sehen, auch dieses Gebäck schmeckt hervorragend.

Die Zutaten:

500	g	Dinkel Vollkornmehl
30	g	Kokosmehl oder gemahlene Kürbiskerne
1	Pkg.	Trockenhefe
1	TL	Salz
30	g	Butter
300	ml	lauwarmes Wasser
		Sesam, Mohn oder Kürbiskerne zum Bestreuen

Die Zutaten für die Lauge:

1	L	Wasser
50	g	Natron

Die Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Dinkel Vollkornmehl, gemahlene Kürbiskerne (oder Kokosmehl), Salz, Butter und Trockenhefe und das lauwarme Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten und zugedeckt an einem warmen Ort für zumindest ½ Stunde gehen lassen.
3. Den Teig, nach dem aufgegangen ist, nochmals durchkneten, zu Gebäck formen, auf ein Backblech legen, mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und für weitere 20 Minuten gehen lassen.
4. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, das Natron hinzufügen und das Gebäck für 1 Minute darin ziehen lassen.
5. Das Gebäck mit einem Lochschöpfer oder Schaumlöffel auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Die Oberfläche des Gebäcks mit einem Messer einschneiden und mit Mohn, Kürbiskerne oder Sesam bestreuen und für 18-20 Minuten backen.

Tipp: Je länger sie den Teig gehen lassen umso leichter verdaulich ist das Endprodukt, da sich der Zucker in den Kohlenhydraten besser aufspaltet.