

Ernährungs  
vision  
Österreich



### **Mais-Dinkelvollkornspitz**

Mit Maismehl zu backen, hat bei uns weniger Tradition als beispielsweise in Kroatien. Hier kann man allerlei feines Backwerk aus reinem Maismehl kaufen.

Maismehl ist glutenfrei und hat je nach Sorte eine eher neutralen oder leichten Mais Geschmack. Im Gegensatz zu Roggen- oder Dinkelmehl enthält Maismehl weniger Mineralstoffe, B-Vitamine und Ballaststoffe.

Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen häufig mit Maismehl kochen, dann sollten Sie auf zusätzliche hochwertige pflanzliche oder tierische Eiweißquellen setzen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

In unserem Rezept verwenden wir zur Hälfte Dinkelvollkornmehl – dies gibt einen feinen Geschmack und ein besonderes Gebäck.

**Die Zutaten für ca. 8 Stück:**

150	g	Dinkelvollkornmehl
150	g	Maismehl
200	ml	Wasser
1	Pkg	frische Hefe
2	TL	Salz
2	EL	Olivenöl oder Rapsöl
2	TL	grobes Salz, Sesam oder Mohn zum Bestreuen

**Die Zubereitung:**

1. Maismehl, Dinkelvollkornmehl und Salz in eine Rührschüssel vermischen. Die Hefe in warmen Wasser auflösen und verrühren.
2. Jetzt das Hefewasser und das Olivenöl zur Mehlmischung hinzugeben und mit einer Küchenmaschine mit Knethaken oder von Hand zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig für mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Nun den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und nochmals für mindestens 30 Minuten gehen lassen.
5. Ein tiefes Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und mit ca. einem Liter Wasser bedecken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Jetzt die Teigkugeln in die gewünschte Form bringen und auf ein Backblech legen. Nun mit einem scharfen Messer leicht einschneiden und mit Wasser bestreichen. Wahlweise mit Sesam, Salz/Kümmel oder Mohn bestreuen.
7. Die Brötchen für 15 - 20 Minuten im Backofen backen. Sie sind fertig, wenn sie schön goldbraun aussehen und hohl klingen, wenn man auf die Unterseite klopft.