



Zutaten für 10 Stangerl:

50 g helles Reismehl
50 g Goldhirsemehl
50 g Hafermehl
50 g Buchweizenmehl
50 g Maismehl
1 EL Leinsamenmehl
5 g Salz
1 g Trockenhefe
15 g Sesam, 5 g Schwarzkümmel
150 g Wasser
25 g Rapsöl

Sesam und Mohn zum Wälzen

Zubereitungszeit: 30 min
Gehzeit: --
Backzeit: 10/12 min
Ofen: 220/190°C, Ober-Unterhitze

1. Trockenzutaten mischen, Wasser und Öl zugeben und zu einem festen Teig kneten.
2. Teiglinge zu 46 g auswiegen und zu Stangerl formen (so breit wie ein Backblech).
3. Mit Wasser besprühen, mit Folie abdecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. Ofen auf 220 Grad vorheizen.
5. Danach nochmals mit Wasser besprühen und im Mohn-Sesam-Gemisch wälzen.
6. 10 min bei 220 OUH backen, dann 12 min bei 190 Grad fertig backen.

Am besten sind die Stangerl frisch aus dem Rohr. Wenn ihr sie später verknabbert, vorab 5 min bei 200 Grad knusprig backen.