

Vollkorn Laugenbrezeln



Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 135 g Wasser
- 135 g Milch oder Pflanzendrink
- 40 g Rapsöl
- 22 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 5 g Malz oder Zucker
- 50 g Natron oder Lauge



8 Portionen



150 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer dem Natron vermengen und ca. 10 Minuten gut kneten.
2. Den Teig abgedeckt 30-60 Minuten bis zur Verdopplung gehen lassen.
3. Den Teig in 8 Teile teilen und zu Brezeln formen.
4. Die geformten Brezeln für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Natron langsam in 1L kochendes Wasser geben und die Brezeln jeweils ca. 20 Sekunden darin kochen. Vorsicht, die Lauge ist ätzend. Bitte Schutzkleidung wie Handschuhe tragen.
6. Mit beliebigen Toppings bestreuen und bei 180° C für 17 Minuten mit Dampf im Ofen backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollkorn Laugenbrezeln



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	255,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	6,8 g 0,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	39,3 g 1,8 g
Protein	8,7 g
Ballaststoffe	6,8 g