



STANGENBROT ROSMARIN KNOBLAUCH

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 70 g Dinkelmehl 1050
- 30 g Haferflocken gemahlen
- 15 g Kichererbsenmehl
(oder 20 g Dinkelmehl 1050)
- 10 g Backpulver
- 1 gestr. TL Salz
- Knoblauch-Pulver oder frisch
(nach Geschmack)
- 1 TL Rosmarin getrocknet
- 10 g Tomatenmark
(3-fach konzent.)

ZUBEREITUNG

Aus allen Zutaten einen formbaren Teig herstellen und in die Matten streichen. Nicht zu lange und zu fest kneten, da er sonst nicht gut "aufgeht"!

Alternativ per Hand formen klappt auch!

BACKZEIT:

bei 180° C Ober-/Unterhitze
ca. 35 Min., je nach Motivgröße

Menge:

ca. 1,75 Stangen-Backmatten
(ca. L 16 cm / B 2 cm / H 1 cm)

Nach dem Backen komplett abkühlen lassen, damit es fester wird!

Lagerung:

Im Sommer bevorzugt im Obstfach des Kühlschranks (eingewickelt in einem Geschirrtuch)

Guten Appetit!

