

TOPFENKORNSTANGERL

MIT DINKELVOLLKORNMEHL

ZUTATEN

100 g Dinkelmehl
350 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Salz
1 TL Kümmel
1 P. Trockengerm
250 g Magertopfen
250 ml warmes Wasser

zum Bestreuen:
grobe Haferflocken
Leinsamen

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben, Topfen und warmes Wasser hinzufügen und mit den Knethaken eines Mixers zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Platz ca. 30 Minuten rasten lassen. In eine flache Schüssel Haferflocken und Leinsamen geben. Aus dem Teig gleichmäßige Stangerl formen. Stangerl mit nassen Händen befeuchten und in der Haferflocken-Leinsamen-Mischung wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und weitere 15 Minuten ruhen lassen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Tipp:

Die Weckerl eignen sich gut als Grundlage für ein ausgewogenes Frühstück oder eine schnelle Jause in der Arbeit oder Schule. Nehmen Sie dafür ein Weckerl, belegen es nach Belieben (z.B. mageren Käse, Topfenaufstrich) und kombinieren Sie es mit einer Handvoll frischem Gemüse.

