

EMMER-DINKEL-STANGERL

★★★★☆ 4.1 bei 27 Bewertungen



1 h 30 min



Germteig



210 Grad



20 min

Zubereitung

- 1** Für den Germteig (>[Germteig](https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/) 1x1 (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/>)) zuerst das Wasser in eine Rührschüssel geben. Anschließend die Mehle, Salz, Backmalz, Germ und die Butter dazugeben. 5-10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- 2** Den Teig in 12 ungefähr gleich große Stücke aufteilen und aus diesen längliche Stangerl formen. Die Stangerl mit Wasser besprühen und in der Körnermischung wälzen.
- 3** Die Stangerl am Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad mit viel Dampf ca. 20 Minuten backen.

Backen
mit
Christina



Zutaten

FÜR 12 STANGERL

TEIG

- 400 g lauwarmes Wasser
- 300 g Emmervollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl 700
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g zimmerwarme Butter
- 10 g frische Germ
- 10 g Backmalz
- 10 g Salz

ZUM BESTREUEN

Körnermischung nach Wunsch