

Vitalstangerl

Zutaten:

400 g Weizenvollkornmehl
100 g Weizenmehl (700 glatt)
1/2 Würfel Germ (Hefe)
150 ml Milch
150 ml Wasser
30 g warme Butter
2 TL Salz
2 TL Malz

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Germteig verkneten.
Etwa 20 min. rasten lassen.

Stücke zu je 75 g auswiegen. Stangen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit Wasser besprühen und mit verschiedenen Saaten bestreuen.

Heißluft, 200° Grad, ca. 20 min.

