Jausenstangerl

Zutaten:
50 dag Dinkel-Vollkornmehl
1 Würfel Germ
1/4 l Milch
1 TL Honig
5 dag Haferflocken
3 dag Leinsamen
1 EL Salz
1 EL Brotgewürz
100 ml Wasser

Zubereitung:
Germ mit etwas Zucker und Milch glatt verrühren, dann die übrigen Zutaten zu einem mittelfesten Teig verkneten. Zugedeckt aufgehen lassen (ca. 10 Minuten) - Weckerl formen - mit Ei bepinseln und mit den Haferflocken (oder anderen Saaten) bestreuen. Bei 180°C ca. 30 Minuten backen.