

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Dinkelvollkornmehl
1 Pkg. Trockengerm
1 Prise Zucker
1 TL Kräutersalz
5 EL Rapsöl
1 EL Apfelessig
150 ml lauwarmses Wasser
3 Stk. Knoblauchzehen
1 EL getrocknete Kräuter
Haferflocken
Mohn
Sesam
gehackte Kürbiskerne

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Stangerl können auch Ringerl, Brezerl etc. geformt werden.:

Margit Leitner

Seminarbäuerin im Bezirk Rohrbach

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

Würzige Dinkel-Knabberstangerl

Zubereitung

- Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers zu einem geschmeidigen Teig abarbeiten.
- Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals mit der Hand gut durchkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen.
- Diese in 20 – 25 gleich große Stücke teilen.
- Diese Stücke mit der Hand zu 25 – 30 cm langen Stangen rollen.
- Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
- Nun die Stangen mit etwas Wasser einpinseln und je nach Belieben bestreuen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 150 °C Umluft 30 – 35 Minuten goldbraun backen.