

#### 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 lauwarmes Wasser  
3 Stk. Knoblauchzehen  
1 EL getrocknete Kräuter  
Haferflocken  
Mohn  
Sesam  
gehackte Kürbiskerne

#### Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Stangerl können auch Ringerl, Brezlerl etc. geformt werden.



**Margit Leitner**

Seminarbäuerin im Bezirk Rohrbach

## Würzige Dinkel-Knabberstangerl

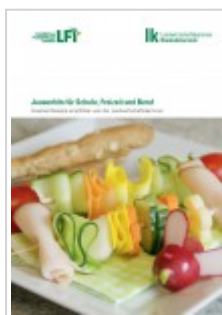


Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.

#### Quellen:



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

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

lk Landwirtschaftliche  
Österreichische  
Kameralen

Ländliches  
Fortbildungszentrum  
LFI



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

