



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 1 kg Weizenmehl
- 1 Pkg. Germ
- 20 g Salz
- 600 ml Wasser
- 0,5 EL Kümmel

Mein persönlicher Tipp

Dieser Teig eignet sich auch für Brezen anderer Art.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

Fastenbrezen

Zubereitung

... für 32 Brezerl

- Germteig bereiten und aufgehen lassen.
- Aus dem Teig 32 Kugeln formen und wiederum kurz angehen lassen.
- Danach zu dünnen Strängen ausrollen (ca. 35 – 40 cm) und zu einem Kreis legen. Die Teigenden miteinander verschlingen.
- Mit Wasser bestreichen oder besprühen und mit Salz (normales Haushaltssalz) bestreuen.
- Sehr heiß (bei 220 – 240°C) backen.

Zusatzinformation: Diese Fastenbrezen sind bekannt aus dem Lungau. Sie sind aber auch schon im oberen Murtal ein beliebtes Fastengebäck. Die Fastenbrezen werden ausschließlich in der Fastenzeit angeboten.

