



**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**



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**... für 32 Brezerl**

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