

Dinkel- Vollkornbrezeln (4 -5 Stück)



Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Dinkelkörner	Fein mahlen, oder fertiges Vollkornmehl verwenden.
20 g	Frischhefe	Mehl in eine Schüssel geben, Mulde eindrücken, Zutaten zugeben, und zu einem Vorteig ansetzen bis sich kleine Bläschen bilden.
1 EL	Honig	
150 ml	warmes Wasser	
10 g	Butter, flüssig	Restliche Zutaten zugeben, kräftig durchkneten und abgedeckt nochmals 30 Minuten warm gestellt gehen lassen.
1 TL	Salz	
Lauge:		In der Zwischenzeit Ofen auf 200 ° Heißluft vorheizen, Blech mit Backpapier belegen.
1l	Wasser	Wasser zum Kochen bringen, Natron zugeben. Vorsicht! Natron schäumt stark!
2 EL	Natron	
etwas	grobes Salz	Teig in vier bis fünf Stücke teilen, ca. 30 cm lange Wülste rollen und Brezen formen. Einzeln auf eine Schaumkelle legen und in das kochende Wasser legen. Sobald die Brezel oben schwimmt, auf das Blech legen und nach Geschmack mit Salz oder Körnern bestreuen. 15-20 Minuten backen.
	Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam	