



Frühstücks

Stangerl

03

Zutaten für 20 Stück

- 2 Becher Dinkelvollkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 5 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarme Milch
- 1 Ei



Ei



Dinkelvollkornmehl



Weizenmehl



Öl



Milch

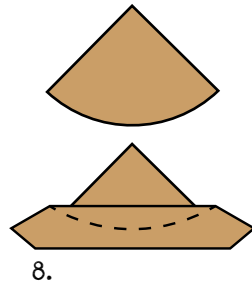
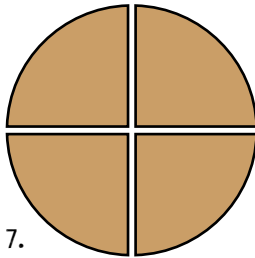
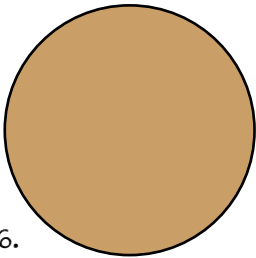
Zubereitung

1. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben.
2. Öl, Salz, Trockenhefe und Milch dazugeben.
3. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
4. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
5. Teig in 5 gleiche Teile teilen.

>>>



6. Die Teile mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Brett rund ausrollen.
7. Mit dem Messer vierteln.
8. Jedes Viertel von der breiten Seite zur Spitze hin zu StangerlIn aufrollen.
9. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
10. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
11. Stangerl nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
12. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit der Gabel verquirlen.
13. Stangerl mit verquirltem Ei bestreichen.
14. Im Rohr ungefähr 15 Minuten backen.



Tipp von Brainy:

Die Stangerl vor dem Backen mit Kümmel, Sesam, Leinsamen oder geriebenem Käse bestreuen.

Wissen

Frühstücksstangerl mit Vollkornmehl sind bestes „Hirnfutter“.

Die langkettigen Kohlenhydrate versorgen dein Gehirn gut mit Energie für die Schule. Probiere es aus!