

Rezept des Monats **November**

Haferstangen

Zutaten für 25 Stangen

| | |
|--------|--|
| 300 g | Dinkelmehl Typ 630 |
| 75 g | Haferkleie |
| 75 g | zarte Haferflocken |
| 125 g | Sonnenblumenmargarine |
| 230 ml | Milch 1,5% |
| 1 TL | Salz |
| 80 g | kernige Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne |



Zubereitung

Schritt 1

Mehl, Haferkleie, zarte Haferflocken, Sonnenblumenmargarine, 210 ml Milch und Salz zu einem glatten Teig verkneten.

Schritt 2

Teig auf einem Backblech ausrollen und mit der restlichen Milch bestreichen.

Schritt 3

Mit dem Teigroller ca. 2 cm breite und 18 cm lange Streifen ausradeln.

Schritt 4

Kernige Haferflocken mit den Kernen mischen. Die Stangen damit bestreuen, leicht andrücken und bei 170 °C Umluft im Ofen für ca. 30-40 Minuten backen.

Kleiner Tipp:

Rolle den Teig als Rechtecke aus und bestreue diese mit Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen
Fertig ist ein würziges Mehrkornknäckebrötchen.

Wir wünschen einen guten Appetit!