

Knusperstängchen

Zutaten

Tomaten-Stängchen

130 g Dinkelvollkornmehl (oder Dinkelmehl 630)
4 g Hefe
10 g Öl
4 EL Tomatensoße gewürzt
ca. 50 ml Wasser
etwas Salz

Kräuter-Stängchen

110 g Dinkelmehl Vollkorn oder 630
4 g Hefe
10 g Öl
1 EL Kräuterpaste Alternativ: fein gehackte Kräuter
etwas Salz
ca. 50 ml Wasser (nach Bedarf)

Kräuterpaste

100 g gemischte Gartenkräuter Bronzefenchel,
Petersilie, Liebstöckel, Estragon, Thymian...
10 g Salz
100 ml Sonnenblumenöl

Außerdem

Sesam, schwarzer Sesam, Mohn



Zubereitung

Tomaten-Stängchen

1. Mehl mit Hefe, Tomatensoße, Salz und Öl vermischen.
2. Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen verdrehen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Die Länge & Breite der Streifen bleibt euch überlassen.
4. 10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Anschließend mit etwas Wasser besprühen und mit Saaten (Sesam, schwarzen Sesam, Mohn...) bestreuen.



Küchentraum & *Wurzelbaum*

5. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Grad Umluft ca. 15-20 Minuten knusprig backen.

Kräuter-Stängchen

1. Mehl mit Hefe, Kräuterpaste, Salz und Öl vermischen.
2. Dann wie oben beschrieben zubereiten.

Kräuterpaste

Kräuter, Salz und Öl fein pürieren. In ein Glas füllen. Öl darübergießen, dass alles gerade bedeckt ist. Hält im Kühlschrank mehrere Wochen.