

Zutaten für 40 Stangerln:

Dampfel:

2PK Germ

1EL Honig

80ml Bier

Weizenmehl, glatt Type 700

300 g Roggen/feinst gemahlen

350 g Dinkel/feinst gemahlen

100 g Dinkelschrot (mittel)

250 g Weizenmehl, griffig Type 480

je 1 EL Kümmel, Fenchel und Koriander

100g Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

ca.500ml Bier

3 TL Salz

Herstellung:

1. Dampfel erstellen
2. Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 10 Minuten mit Kenwood abarbeiten.
3. Mit Mehl stauben abdecken und 30 - 45 Minuten gehen lassen.
4. In Stangerln formen eventuell einschneiden.
5. Weitere 30 Minuten gehen lassen.
6. Mit Wasser bestreichen und bei 200 °C im Heißluftofen backen.

