



Germteiggrundrezept

„Süßes“

Zutaten für´s Dampfel:

- 80 ml Soja-, Dinkel-, Mandeldrink, lauwarm
- 1 Würfel, frischer Germ
- 1 Pr. Zucker
- etwas glattes Mehl zum Stauben

Für den Teig:

- 500 g Dinkelmehl – glatt,
¹aber auch 1:1 bzw. 2:1 Mischungen mit Vollwertmehl
- 50 g Zucker
- 1 Pr. Salz

- 80 g vegane Margarine, zerlassen

- 150 ml Soja-, Dinkel-, Mandeldrink oder Wasser, lauwarm

- 70 ml Soja-, Dinkel-, Mandeldrink oder Wasser, kalt
- 1 TL ²MyEi – Eidotter oder ³Kurkuma

Für die Herstellung von Buchteln:

Marillenmarmelade
vegane Margarine

Herstellung:

1. Germ mit 80 ml lauwarmen Sojadrink und Zucker verrühren, mit glattem Mehl bestäuben und das „Dampfel“ an einen warmen Ort gehen lassen.
2. Mehl, Zucker, Salz in eine Schüssel - „Kenwoodschüssel“ geben und kurz vermengen.
3. Flüssige veganer Margarine zum Mehl geben.
4. Pflanzendrink mit „MyEi“-Eidotter vermengen und mit dem Dampfel zu den anderen Zutaten geben.
5. Alles gut zu einem geschmeidigen Teig abarbeiten.
6. Mit Mehl stauben und zugedeckt ca. 30 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen.

Ausarbeitung zu Buchteln:

1. Teig in gleich große a´40g schwere Teile teilen und zu Kugeln rollen.
2. Flach drücken mit Marmelade füllen und von allen 4 Seiten einschlagen.
3. In ein mit zerlassener Margarine bestücktes Backgeschirr geben.
4. Abgedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.
5. Mit Margarine bestreichen und bei 160 °C ca. 35 Minuten im Backofen backen.

Tipps:

1. ¹Um ein feines angenehmes Mundgefühl (Textur) zu erreichen sollten sie maximal die Hälfte Vollwertmehl verwenden.
2. ²MyEi ist ein Eiersatzprodukt zum Einfärben & für den Geschmack.
3. ³Ersatzweise Kurkuma zum „leicht“ Einfärben des Teiges verwenden.
4. Mit diesem Rezept kannst du fast alle süßen Varianten des Germteiges wie Milchbrot, Mohn-, Nussstrudel, Reinling, eventuell Krapfen oder Dampfnudeln u.ä. herstellen.
5. **Ganz – ganz wichtig:** Dem **veganen Germteig fehlt das Ei** – es ist so. – für das „gerinnen“ und **festigen** des **Germteigkorpus**. Daher **verwende kleine Formen**, dass der Teig nicht auseinander fließt sondern „nur mehr in die Höhe steigen kann“.