



. . . aus **gsunden** „Lebensmittel“ . . .

Zutaten und Zubereitung für di und die Schatzerl. . .

750 g **Mehl**, glatt – BIO vom Oberland (Tirol)
250 ml **Wasser**, aus **tiroolensis** lauwarm
42 g Germ, frisch (7g Trockengerm = 1 Paket)
3 TL Zucker
3 TL **Salz**, Steinsalz – Himalaja oder a nit ☺



Zum Kochen:

Wasser
1 TL Natron
1 EL **Salz**, Steinsalz – Himalaja oder a nit ☺



Weiters:

1-2 EL zerlassene **Butter** aus **tiroolensis** oder Margarine
Sesam-, Mohnsamen & grob gehackte Kürbis- bzw. Sonnenblumenkerne

Herstellung:

1. Den Teig mit der Hand mindestens 10 Minuten abarbeiten.
In eine beölte Schüssel geben abdecken und 1,5 Stunden gehen lassen.
2. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche gegen und kurz abarbeiten.
3. Teig zu einer 40-50 cm längliche Wurst rollen.
4. Teig halbieren und jeweils 3 Stücke abschneiden - 6 insgesamt.
5. Teilstücke kurz zu Kugeln formen und mit etwas Mehl bestäuben.
6. Teilstücke wieder halbieren und zu keinen Kugeln schleifen (formen).
7. Einen bereiten Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen.
8. Daumen in etwas Öl tauchen und damit ein Loch in die Teigkugel drücken.
9. Mit zwei Fingern einer jeweiligen Hand das Loch größer (ca. 4 cm) drehen.
10. Alle Teiglinge so bearbeiten, dann einzeln in das kochende Wasser geben, und 2 Minuten mit Wasser garen - Vorsichtig mit einem Schaumlöffel (Kelle mit Löchern) umdrehen.
11. Dann vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit mind. einem ca. 3 cm Abstand darauf geben.
12. Mit zerlassener Butter (oder Margarine) bestreichen und ach beliebigen mit den Sesamsamen und grob gemarterten Kürbis- und Sonnenblumenkerne bestreuen.
13. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten gold-braun backen.

Guten Appetit!

