



Käsestangen

200 g Weizenvollkornmehl | 75 g Maismehl | 65 g geriebener Parmesan | 1 TL Backpulver | $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver | 1 EL Olivenöl | 1 Ei (Größe M)

Außerdem:

Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche Für 1 Backblech
15 Min. Zubereitung | 25-30 Min. Backen

1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Weizenvollkornmehl, Maismehl, 50 g Parmesan, Backpulver und Knoblauchpulver vermischen. Olivenöl zugeben und alles 1 Minute mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. 120 ml Wasser zufügen und weitere 4 Minuten rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

3 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er nicht mehr klebt. Etwa 5mm dick ausrollen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit dem Messer oder Pizzaschneider in 12 cm lange und 1,5 cm breite Streifen schneiden. Auf das Backblech legen.

4 Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Streifen damit einstreichen und den restlichen Parmesan aufstreuen.

5 Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Käsestangen 25-30 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Brezen

1 TL gekörnte Rinder- oder Hühnerbrühe (ohne Zwiebel, Zusatzstoffe aus dem Reformhaus oder Bioladen) | 120 g Weizenvollkornmehl | 80 g Weizenmehl (Type 405) | 20 g Weizenkleie | 2 EL Hefeflocken | 1 Ei (Größe M) | 2 EL Sesamsamen

Außerdem:

Weizenmehl für die Arbeitsfläche | Ausstecher in Brezenform mit Auswerfer

Für 1 Backblech

20 Min. Zubereitung | 20-25 Min. Backen

1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brühe in 160 ml kochendem Wasser auflösen. Abkühlen lassen.

2 Beide Mehle, Weizenkleie und Hefeflocken vermischen. Brühe zufügen und alles 4 Minuten kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

3 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er nicht mehr klebt. 3 mm dick ausrollen und mit der Gabel mehrmals einstechen. Brezen ausstechen, auf das Blech legen.

4 Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Die Plätzchen damit bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.

5 Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Brezen 20-25 Minuten backen. Abkühlen lassen.