

Vol I korn-Laugen-Brezen

600g Weizenvollkornmehl (am Besten frisch gemahlen)

40 g frische Hefe

375 ml Wasser

ca. 1 Eßlöffel Salz

aus diesen Zutaten einen Hefeteig herstellen. 6 oder 8 Brezen oder Stangen formen.

Inzwischen mit 1 Liter Wasser und 5 g Natron einen Sud kochen.

In diesem Sud die Brezen nacheinander jeweils für 30-45 Sekunden kochen lassen.

Mit einer Schaumkelle heraus nehmen und auf ein Backblech legen, nach Geschmack mit grobem Salz (lecker sind auch Sonnenblumenkerne) bestreuen.

Dann im vorgeheiztem Ofen bei Umluft 200C für 20-25 Minuten backen.

Wünsche gutes Gelingen und würde mich freuen, wenn Ihr mal berichtet, wie Euch das Gebäck geschmeckt hat.