

# Pater Lustig`s Rezept für Dinkel-Seelen

## Zutaten für ca. 20 Seelen:

1kg Dinkelmehl ( Typ 630 )  
100 Dinkelgrieß  
1 Würfel frische Hefe  
1 Teel. Zucker  
1 ½ Essl. Salz  
150 Gramm Naturjoghurt  
Ca. 500 ml. lauwarmes  
Wasser



## Zubereitung:

Mehl, Grieß und Salz in einer großen Schüssel vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken.

Die Hefe und den Zucker in einer Tasse mit lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde geben.

Zudecken und 20 Minuten gehen lassen.

Joghurt und einen Großteil des Wassers zugeben und mit einem Kochlöffel verrühren.

Mit den Händen den Teig solange kneten, bis er sich vom Rand löst. Wenn der Teig noch sehr fest ist, etwas Wasser dazugeben.

Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig kurz durchkneten, mit nassen Händen und mit Hilfe eines Teigschabers Stücke abstechen und zu Seelen ( längere Brötchen ) formen.

Sofort auf ein Backblech mit Backpapier legen und 10 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 15-20 Minuten backen.

Tipp: Die Seelen vor dem Backen mit Wasser bestreichen und mit Salz/Kümmel oder Mohn, Sesam oder getrockneten Kräutern betreuen.