

Für Leib...

Knusprige Müslistangen

Zutaten für 10 Stück:

Für die Einlage:

100 ml gekochtes Wasser
35 Gramm Sonnenblumen
35 Gramm Kürbiskerne
30 Gramm Leinsamen
2 mittelgroße Äpfel

Für den Teig:

20 Gramm Hefe
300 ml. Wasser
100 Gramm flüssiger Sauerteig
350 Gramm Weizenmehl (Type 550)
150 Gramm Roggenmehl (Type 1150)
15 Gramm Salz
200 Gramm Rosinen
Etwas Grieß
Etwas Puderzucker zu Bestreuen

Zubereitung:

Die Kerne mit dem kochenden Wasser übergießen und 3 Stunden stehen und aufgehen lassen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Für den Teig das Mehl, die Körnermischung, Salz, Hefe, Sauerteig und Wasser miteinander ca. 8-10 Minuten gründlich verkneten. Zum Schluss die Rosinen und die Äpfel vorsichtig unterkneten.

Den Teig, ca. 30-40 Minuten aufgehen lassen und zwischendurch einmal durchwirken.

In 10 Stücke aufteilen und zu länglichen Stangen formen. In Grieß wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Puderzucker bestäuben und nochmals ca. 20 Minuten aufgehen lassen.

Bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen und anschließend bei 200 Grad noch ca. 15 Minuten fertig braun backen.

Die Müslistangen schmecken besonders gut mit frischem Quark als Aufstrich.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Glaube an Wunder, Liebe und Glück.
Schau nach vorne und nicht zurück.
Lebe dein Leben und steh dazu,
denn dies leben, das lebst nur du!

(Poesiealbumspruch)