



## Dinkel-Bärlauchknöpfe

### Zutaten

- 500 g Dinkelmehl 700
- 120 g lauwarme Milch
- 160 g lauwarmes Wasser
- 10 g Germ
- 10 g Salz
- 2 EL Olivenöl
- 30-40 g Bärlauch
- Zum Bestreuen: Sesam



### Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen glatten, geschmeidigen, mittelfesten Germteig zubereiten (ca. 8-10 Minuten kneten). In der Zwischenzeit den Bärlauch fein schneiden und nur kurz untermengen. Den Teig ca. 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Jetzt den Teig in 10 Stücke auf gut bemehlter Arbeitsfläche aufteilen und daraus Flesserl formen.

Die fertig geflochtenen Flesserl der Länge nach zu einem Knopf aufrollen. Danach mit Wasser besprühen und danach in Sesam tauchen und nochmal 15 Minuten rasten lassen.

Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Heißluft ca 18-20 Minuten backen.

