



Dinkel-Bärlauchknöpfe

Zutaten

500 g Dinkelmehl 700

120 g lauwarme Milch

160 g lauwarmes Wasser

10 g Germ

10 g Salz

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.

