



## Bärlauch-Käsestangerl

### Zutaten

300 ml lauwarmes Wasser  
20 g frische Germ  
1 TL Zucker  
550 g Dinkelvollkornmehl  
1 gestrichener TL Salz

### Belag:

30 g Bärlauch  
60 g geriebener Käse  
2 Eier zum Bestreichen



### Zubereitung

Zuerst Wasser, Germ und Zucker vermengen, danach die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Germteig kneten. 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch fein schneiden.

Teig in der Hälfte teilen und zu zwei ca. gleichgroße Rechtecke ausrollen, beide mit Ei bestreichen. Eine Hälfte mit dem Bärlauch und geriebenem Käse bestreuen. Die zweite Hälfte darüberlegen und glattrollen. In kleine Stangerl schneiden, mit Ei bestreichen und verdrehen. Stangerl auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backofen auf 250 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Ca. 20 min backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Tipp:** Diese Stangerl eignen sich besonders gut als gesunder, frühlingshafter Knabbergebäckersatz!