



Bärlauchschnecken

Zutaten

500 g Dinkelvollkornmehl

275 g warmes Wasser

$\frac{3}{4}$ Würfel Germ

1 TL Honig

2 TL Brotgewürz

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

Ca 80 g Bärlauch

Zum Bestreuen: Sesam oder grobes Salz



Zubereitung

Zuerst Wasser, Germ und Honig vermengen, danach die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Germteig kneten. Ca.20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch fein schneiden und nur kurz untermengen. Nochmal für ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig durchkneten und in ca. 12 Stücke á 70 g teilen. Jedes Teil zu einem länglichen Strang ausrollen. (siehe Bild) Den Strang in der Mitte falten und die beiden Seiten vorsichtig und locker zusammendrehen. Nun zu einer Schnecke zusammendrehen und auf ein Backblech legen.

Die Schnecken nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen und bevor sie in den Backofen kommen, mit etwas Wasser bestreichen oder besprühen und mit dem groben Salz oder Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.



Tipp: Am besten gleich frisch genießen, evtl mit etwas Butter und wie am Bild mit Sprossen