

# Gesundheitstreff EULE



## Laugenkastanien

Teig :

140 g Wasser

10 g Hefe

20 g Butter

250 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Honig

1 TL Salz

Lauge

500 g Wasser

25 g Natron

Zubereitung:

Hefe in Wasser auflösen und mit dem Mehl, Butter, Honig und Salz einen Hefeteig herstellen. Teig in eine bemehlte Schüssel an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

Ca. 20 Teigstücke abstechen. Diese zu länglichen/ovalen Brötchen formen.

Währenddessen für die Lauge das Wasser in einem weiten Topf zum kochen bringen und das Natron zufügen. Die Teigstücke für ca. 30 - 45 Sek. in das Wasser geben, mit einer Schaumkelle rausnehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen.

Die Teigstücke nun mit einer Schere halbieren - die Schnittstelle wird nachher die weiße Stelle der "Kastanien" - Einmal-Handschuhe anziehen!!!! auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Min. bei 200°C backen.