

Partystangerl

Zutaten:

- 700 g Weizenvollkornmehl
- 300 g Weizenmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Leinsamen
- 1 EL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 1 TL Zucker
- 1 Würfel Germ (Hefe)
- 600 ml Wasser
- geriebenen Käse, Schinken, Sesam, Mohn

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und danach ca. 1/2 Std. rasten lassen. Rechteckig ausrollen. Untere Hälfte mit geriebenem Käse und Schinken bestreuen. Obere Hälfte drüber klappen. Mit Wasser besprühen und mit Sesam bestreuen. Teig umdrehen. Mit Wasser besprühen und mit Mohn bestreuen. Jeweils 2 cm breite Streifen abschneiden und aufkordeln. Backblech mit Backpapier auslegen. Stangen drauf legen.

Bei Heißluft 200°C, ca. 15 min. backen.

