

# Bio Keimlingsgebäck

Handsemmeln, Salzstangerl, Mohnweckerl,...



**Knetzeit:** 3 Minuten langsam, 6:30 Minuten intensiver,  
Gesamt: 9:30 Minuten

**Teigruhe nach dem Kneten:** 20 Minuten + 10 Minuten  
Zwischengare

**Gehzeit vor dem Backen:** 30 Minuten (Raumtemperatur)

**Backzeit:** ca. 18 Minuten bei 210°C Heißluft bzw. 220°C  
Ober- Unterhitze

**Miele Combidampfgarer:** Heißluft Plus, 210°C, 100% Feuchte, 8  
Minuten, Ober- Unterhitze, 210°C 30% Feuchte, 10 Minuten,  
Gesamt 18 Minuten

**Miele Klimagaren:** 2 Dampfstöße manuell auslösen, ca. 18  
Minuten



## ZUTATEN

- 450g Bio Weizenmehl Type 700
- 70g Bio Keimlingsmehl Omega 3
- 11g Salz
- 11g Bio Gerstenmalzmehl
- 11g Butter (handwarm)
- 15g frische Hefe
- 300g Wasser 22-24°C

## Zum Bestreuen:

Mohn  
Brezensalz / Salzstangerl Salz



Bio Backzutaten und Zubehör finden  
Sie auf [www.derbackprofi-shop.at](http://www.derbackprofi-shop.at)

## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten genau einwiegen und den Teig wie angegeben kneten.
2. Anschließend für ca. 20 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur rasten lassen.
3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu je ca. 85g auswiegen.
4. Die Teigstücke Rundformen (schleifen), abdecken und nochmals 10 Minuten rasten lassen.
5. Je nach Gebäckwunsch jetzt aufarbeiten. Egal ob Semmeln, Salzstangerl oder Mohnweckerl. Letzteres wird nach dem Flechten mit Wasser befeuchtet und in Mohn gewälzt. Bei den Salzstangerl kommt das Brezensalz erst vor dem Backen auf die Teiglinge.
6. Das geformte Gebäck auf ein Backblech legen, leicht befeuchten, abdecken und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten rasten lassen.
7. In der Zwischenzeit den Backofen 210°C Heißluft vorheizen.
8. Wenn das Gebäck schön aufgegangen ist, nochmals mit Wasser befeuchten und in den vorgeheizten Backofen schieben.
9. Mit viel Dampf backen und anschließend auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

Zum online  
Rezept:

