

## Zutaten

20 Stück

dicke Holzstecken

1 kg Weiss- oder Ruchmehl

2½ TL Salz

20 g Hefe, zerbröckelt

6 dl Wasser

## Zubereitung

Zubereiten: 30min

Kochen / Backen: 10min

Ruhezeit: 1h20min

Auf dem Tisch in: 2h



1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen, eine Mulde formen. Die Hefe mit 1/2 dl Wasser auflösen, in die Mulde giessen. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Brei anrühren, ca. 15 Minuten stehen lassen.
2. Restliches Wasser beifügen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
3. Teig in 20 Portionen teilen, zu langen Strängen formen. Jeden Strang um einen Stecken wickeln. Über der Glut je nach Grösse 10–20 Minuten backen.

---

1 Stück enthält: Energie: 720kJ / 172kcal, Kohlenhydrate: 36g, Eiweiss: 5g