

Haselnussstangen

1 Ei

Für 12 Stück

Zutaten:

200 g feines Weizenvollkornmehl
200 g Weizenmehl (Type 1050)
1 Würfel Hefe (42 g)
40 g Schneekoppe Diätsirup
75 g Haselnusskerne
100 g Schneekoppe Ballaststoff-Müsli
250 g fettarmer Naturjoghurt
1 Ei
1/2 TL Zimtpulver
1 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
2 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitungszeit 125 Minuten

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. 5 Esslöffel lauwarmes Wasser und Diätsirup dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen.
2. Haselnusskerne grob hacken , 1 Esslöffel davon beiseite stellen. Müsli, Haselnüsse, Joghurt, Ei, 90 Milliliter lauwarmes Wasser, Zimt und Meersalz zum Vorteig geben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten bis zum doppelten Teigvolumen gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen.
4. Den Teig kräftig durchkneten und in zwölf Portionen teilen. Jedes Teigstück zu einem länglichen Brötchen formen und auf das Blech legen. Mit Milch bestreichen und mit den beiseite gestellten Haselnüssen bestreuen. Weitere 20 Minuten gehen lassen. Die Stangen im Ofen 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück

970/232 kJ/kcal

8 g Eiweiß

7 g Fett

30 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

2,5 BE

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de

Wenn Sie die Brötchen frisch gebacken zum Frühstück essen wollen, verkneten Sie am Vorabend alle Zutaten zu einem glatten Hefeteig und stellen diesen über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen stellen Sie aus dem leicht gegangenen Teig die Stangen fertig, wie es im Rezept beschrieben ist.