



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

Roggenstangen

Für 12-14 Stück

Zutaten:

- 150 g Roggenvollkornmehl
- 2 EL Dinkelmehl 1050
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- ½ TL Rapsöl
- ½ TL Salz, jodiert
- 30 ml Olivenöl oder 50 g Margarine

So wird es gemacht:

1. Roggenvollkornmehl mit 100 ml Wasser verkneten und mindestens 1 Std. quellen lassen, lieber etwas länger! (Erhöht die Fe-Verfügbarkeit)
2. Dinkelmehl mit dem Backpulver, dem Öl und 2 EL Wasser verrühren und mit den restlichen Zutaten unter den Roggenteig kneten. (Knethaken)
3. Aus dem Teig 12 – 14 Kugeln formen, diese zu 10 cm langen Stangen rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

Roggenstangen

Für 12-14 Stück

Zutaten:

- 150 g Roggenvollkornmehl
- 2 EL Dinkelmehl 1050
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- ½ TL Rapsöl
- ½ TL Salz, jodiert
- 30 ml Olivenöl oder 50 g Margarine

So wird es gemacht:

1. Roggenvollkornmehl mit 100 ml Wasser verkneten und mindestens 1 Std. quellen lassen, lieber etwas länger! (Erhöht die Fe-Verfügbarkeit)
2. Dinkelmehl mit dem Backpulver, dem Öl und 2 EL Wasser verrühren und mit den restlichen Zutaten unter den Roggenteig kneten. (Knethaken)
3. Aus dem Teig 12 – 14 Kugeln formen, diese zu 10 cm langen Stangen rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen.