

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet.

Weggli - wie vom Beck (Semmel oder Brötchen)

350 ml Reisdrink, handwarm
30 g frische Bio-Hefe
700 g Dinkelmehl hell
15 g Salz
100 g Rapsöl

Zum Bestreichen
2 EL Reisrahm



Zubereitung

Die Hefe im handwarmen Reisdrink auflösen und dann zum Mehl in die Rührschüssel geben. Kurz mit der Küchenmaschine durchkneten. Erst jetzt das Salz und das Rapsöl zum Teig dazugeben und diesen für 10 Minuten weiter kneten, bis der Teig glatt ist und nicht mehr klebt.

Den Teig mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde gehen lassen. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und Kugeln von 60 g formen. Diese lässt du dann für weitere 15 Minuten auf dem mit Backpapier belegten Backblech ruhen.

Die Kugeln mit einem Kellenstiel in der Mitte so eindrücken, dass die typische Weggliform entsteht.

Die Weggli nun mit etwas Reisrahm bestreichen und für weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad mit Ober-und Unterhitze vorheizen. Die Weggli vor dem Backen nochmals mit Reisrahm bestreichen und dann für ca.15 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Die Weggli eignen sich auch gut zum Einfrieren. So hat man schnell mal einen feinen Imbiss bereit. Sie können bei 180 Grad für 4 – 6 Minuten aufgebacken werden.

Rezept von Annique P.