

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

Grittibänz

Zutaten

700 g Dinkelmehl
1 EL Salz
100 g Rapsöl
20 g Reissirup
12 Tropfen Stevia

360 g Reisdink
1 Würfel Hefe



Zubereitung

Alle Zutaten bis Stevia zusammen in einer grossen Schüssel mischen.

360 g Reisdink, leicht handwarm erwärmen, und 1 Würfel Hefe darin auflösen. Die aufgelöste Hefemischung zur Mehlmischung geben und den Teig gründlich kneten, bis er geschmeidig ist. Den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bis er gut aufgegangen ist.

3 EL Reisrahm leicht erwärmen und mit 1/2 Päckchen Safran vermischen. Den Teig in die gewünschte Form für Grittibänz bringen und mit dem Safran-Reisrahm-Gemisch bestreichen.

Die Grittibänz in einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 15 Minuten backen.

Hinweis: Grössere Grittibänze können bis zu 35 Minuten backen. Aus der angegebenen Teigmenge lassen sich etwa 4 grosse Grittibänze formen. Die Backzeit kann je nach Grösse variieren.

Dieses Rezept ist von Evelyne K.