



.../...../-.-./.-.../.-/-.-./--././-./-.../.-./---/-

Für 4 Personen:

250 g Weiss- oder Ruchmehl

½ TL Salz

5.0 g Hefe, zerbröckelt

1.5 dl Wasser

Schritt 1:

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen, eine Mulde formen. Die Hefe mit 1.5 dl Wasser auflösen, in die Mulde giessen. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Brei anrühren, ca. 15 Minuten stehen lassen.

Schritt 2:

Restliches Wasser beifügen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

Schritt 3:

Teig in gleichmässige Portionen teilen, zu langen Strängen formen. Jeden Strang um einen Stecken wickeln. Über der Glut je nach Grösse backen bis der Teig durch ist.

Alternativ kann das .../...../-.-./.-.../.-/-.-./--././-./-.../.-./---/- um Holzspiesse gewickelt und so im Backofen bei 200Grad Umluft zubereitet werden. Dies geht je nach Grösse ungefähr 10min.