Rezept

Dinkel-Stockbrot

Ein Rezept von Dinkel-Stockbrot, am 12.10.2024

Zutaten

- **300 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **½ TL** Salz
- **6 EL** Olivenöl
- **1 EL** Weinstein-Backpulver
- **250 g** Quark (20 % Fett)

Außerdem

- **10** stabile dünne Holzstäbchen (80-100 cm lang)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 8 g F, 7 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Salz, Quark, Öl und 100 ml Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

---

2. Den Teig in zehn Portionen teilen. Die Teigstücke zu langen, dünnen Strängen formen und diese jeweils an einem Ende spiralförmig um die Stöcke wickeln. Das Stockbrot über einem Lagerfeuer oder auf dem Grill in ca. 10 Min. knusprig backen.