

Rezept

Fluffige Dinkel-Möhren-Stangen

Ein Rezept von Fluffige Dinkel-Möhren-Stangen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Dinkelmehl (Type 1050)	1 TL Trockenhefe
2 kleine Möhren (ca. 100 g)	1 EL Rapsöl
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 3 g F, 6 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit der Hefe in einer Rührschüssel mischen. 100 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Den weichen Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Möhren putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem kleinen Topf in wenig Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Anschließend die Möhren samt Kochsud zu einem Mus stampfen, zuletzt das Öl und 1 Prise Salz dazugeben und untermischen.
3. Das Möhrenmus unter den Teig mischen. Den Teig in 5 Portionen teilen, jede Teigportion mit angefeuchteten Händen zu einer Stange formen und nebeneinander auf das Blech setzen. Die Stangen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.