Rezept

Italienische Grissini

Ein Rezept von Italienische Grissini, am 12.10.2024

Zutaten

- **10 g** frische Hefe
- **1 TL** Salz
- **300 g** Weizenmehl (Type 550)
- **1 TL** Gerstenmalz (Bioladen oder Reformhaus)
- **2 EL** Olivenöl + Öl zum Bestreichen
- Sesam , Mohn, getrockneter Rosmarin oder Parmesan zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße ca. 25 - 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 1 g F, 1 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. 50 ml Wasser mit Hefe und Gerstenmalz verrühren. Zusätzlich 100 ml Wasser mit Salz und Öl verrühren. Mehl in eine Schüssel häufen, Hefewasser mit den Knethaken unterrühren. Dann die Salzwasser-Öl-Mischung dazugeben, alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen leicht länglich formen, mit Öl bestreichen und mit Frischhaltefolie zugedeckt 1 Std. gehen lassen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Vom Teig ca. 1 cm breite Streifen abschneiden und mit den Händen mindestens auf die doppelte Länge ziehen. Auf Backpapier auslegen.

3. Teigstangen mit Wasser bestreichen und mit Sesam, Mohn, Rosmarin oder Parmesanspänen bestreuen. Noch einmal 5 Min. gehen lassen. Auf dem Blech im heißen Backofen (Mitte) portionsweise jeweils 15 - 17 Min. knusprig braun backen.