

## Rezept

# Vegane Dinkel-Roggen-Spiralen

Ein Rezept von Vegane Dinkel-Roggen-Spiralen, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>150 g</b> Roggenvollkornmehl
<b>1 EL</b> Chia-Samen	<b>10 g</b> Salz
<b>4 g</b> frische Hefe	<b>350 ml</b> lauwarmes Wasser
<b>25 g</b> Margarine	Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 4 g F, 8 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Am Vortag Dinkel- und Roggenmehl, Chia-Samen und Salz in einer Rührschüssel gut mischen. Die Hefe in 30 ml lauwarmem Wasser 5-10 Min. auflösen. Anschließend Hefewasser und übriges lauwarmes (320 ml) Wasser in die Schüssel geben und gut mischen. Die Margarine in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen. Den Teig mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine ca. 5 Min. gut durchkneten. Der Teig sollte sich im Anschluss gut vom Schüsselrand lösen. Den Teig mit einem Geschirrtuch zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, gehen lassen.
2. Am nächsten Tag ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und jedes Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Strang (ca. 30 cm Länge) ausrollen. Mit etwas Wasser bestreichen und zu einer Teigschnecke aufrollen. Die Teigschnecken nebeneinander flach auf das Blech legen und zugedeckt bei Zimmertemperatur nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Anschließend die Spiralen im Ofen (Mitte) in 17-20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Servieren auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen. Sie eignen sich super als Frühstücksbrötchen oder für ein Picknick.