



Tomaten- und Zitronen-Thymian-Grissini

Zutaten

Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl

250 g Dinkelmehl glatt

330 g Wasser

5 g Honig

10 g Salz

10 g frische Germ

10 g Olivenöl

Belag:

1 Handvoll getrocknete Tomaten

½ Bio Zitrone

½ Bund Thymian

3 EL Sesam



Zubereitung

Für die Grissini die Hefe mit dem Honig verrühren und etwas vom Wasser dazugeben. Zusammen mit den anderen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben. Zutaten gut vermengen und kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist.

Den Teig in zwei gleichgroße Teile teilen.

1. Teil: Getrocknete Tomaten sehr fein hacken und in den Teig untermengen.
2. Teil: Schale der Zitrone abreiben, die Hälfte des Thymians von den Blättern zupfen. Zum Teig geben und gut untermengen.

Über Nacht im Kühlschrank rasten lassen.

Teig mithilfe eines Nudelholzes ausrollen. Teig in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und zu ca. 1 cm dicken Sticks rollen.



Die Zitronen-Thymian Grissini in Thymian wälzen, die Tomatengrissini in Sesam. Ca. 30 Minuten abgedeckt im Raum ruhen lassen.

Ofen auf 210-220 Grad vorheizen. Die Grissini im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Nicht wundern, wenn sie sich etwas an den Seiten hochwölben, das ist normal.

Tipp: Diese Stangerl eignen sich besonders gut als gesunder, sommerlicher Knabbergebäckersatz!