

Schwäbische Seelen

Zutaten:

400g AGRILUNA-Dinkelvollmehl

350g AGRILUNA-Emmervollmehl

250g Dinkelmehl 630

2TL Salz

10g frische Hefe

720g Wasser (kalt)

AGRILUNA-Kürbiskerne, AGRILUNA-Mohnsamen, Brezelsalz, Sesam, Kümmel zum Bestreuen!

Zubereitung:

- Wasser und Hefe kurz verrühren
- Alle Zutaten dazu und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Teig eine große geölte Schüssel geben und abgedeckt **über Nacht, in den Kühlschrank** stellen!
- Am nächsten Morgen gibt man den Teig auf eine bemehlte Fläche und faltet ihn zu einem Päckchen. 30 Min. ruhen lassen.
- Nun zieht man den Teig zu einem Rechteck auseinander und feuchtet die Hände gut an. Jetzt trennt man ein Stück mit den nassen Händen ab und zieht das Teil gleichzeitig zu sich her. Dadurch entsteht eine „Rolle“. Diese wird auf ein Blech mit Backpapier gesetzt. (www.lecker-von-tina.com unter Tipps & Tricks das Video anschauen).
- Wenn alle Teiglinge auf dem Blech verteilt sind, werden sie mit einer Folie abgedeckt und ruhen nochmal 20-30 Min.
- Ofen auf 240°C O/U-Hitze vorheizen.
- Seelen mit Wasser besprühen und mit Saaten bestreuen.
- Zügig mit dem Messer einschneiden und auf unterste Schiene, in den Ofen geben
- 20-25 Min. backen (jeder Ofen ist unterschiedlich und bäckt in individueller Zeit!)
- Nach dem Backen werden die Seelen sofort auf ein Gitter gelegt, um vollständig abzukühlen.

