



GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

Einfache Weckerl

200ml lauwarmes Wasser, 100 ml lauwarme Buttermilch mit 200g Roggenmehl, 180g Dinkelmehl, etwas Brotgewürz, Salz, jeweils einem Schuss Essig und Öl und einem viertel Würfel Germ zu einem weichen Germteig verkneten. Dampf ist keines notwendig.

Den Teig gut eine halbe Stunde zugedeckt rasten lassen. Mit bemehlten Händen runde Weckerl formen, mit Wasser besprühen und Kürbis- oder Sonnenblumenkerne draufstreuen. Noch einmal eine viertel Stunde gehen lassen.

Inzwischen das Rohr auf 230 Grad aufheizen und die Weckerl 15 – 20 Minuten backen (je nach Größe).

Am besten ist es, wenn man in den Ofen eine feuerfeste Form mit kaltem Wasser stellt, dann „dampfen“ die Weckerl so richtig!

Auskühlen lassen und mit einem selbstgemachten Kräuter- oder Fischeaufstrich genießen.

Mahlzeit wünscht Beatrix Auer