Müslistangen

Fotos Billa Wepunkt

Rezept aus Genussheft 03/2017 und von Billa Wepunkt ausprobiert

Zutaten:
500g Früchtemüsli
1/2 Würfel frische Hefe
150g frischer Sauerteig
700g Weizenmehl
2 TL Salz
Anmerkung Billa: Ich habe zum Teig noch 50g Haferflocken dazu und gefühlt 100g Mehl einkneten müssen, dass er ausrollbar war!!!

Zubereitung:
300g Müsli in 400ml Wasser einweichen und zwei Stunden stehenlassen.

150ml Wasser (Tipp Billa: etwas reduzieren, Teig war sehr flüssig) in CC auf 35º erwärmen und die Hefe auflösen.

Dann alle anderen Zutaten dazu geben und gut 5 Min mit dem Knethaken bearbeiten. Tipp Billa: Zusätzlich 2 EL Honig zu

geben. Wenn der Teig zu flüssig ist, Haferflocken dazu geben.

60 Min ruhen lassen.

Dann die Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig kurz kneten und dann ausrollen. Restliches Müsli daraufsteuen und ein Mal falten.

Nochmal mit dem Nudelholz drüber und Stangen in der Länge von 10cm und 1cm breite schneiden….verdrehen und ab aufs blech….

200º Umluft reicht und 20min auch. Wer es knackig mag, besprüht sie mit Wasser….