

GRISSINI (vegan)

Zutaten
(für 35 Stück)
380 g Weizenmehl
½ Päckchen frische Hefe (21 g)
210 ml lauwarmes Wasser
1½ TL Salz
3 EL Albaöl/Albaöl Olive
Zum Bestreuen wahlweise:
Sesamsaat, Leinsamen oder Grieß

Zubereitung
Den Großteil des gesiebten Mehls in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken (ein wenig Mehl zum Bestäuben aufheben). Hefe hineinbröseln, mit etwa 50 ml lauwarmen Wasser glatt rühren und mit Mehl bestäuben. An einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.
Nach und nach restliches lauwarmes Wasser, Salz, und Albaöl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
Den Teig in Portionen von je ca. 20 g teilen und diese zu 15 – 25 cm langen, gleichmäßigen Stangen rollen. Mit Wasser befeuchten und gegebenenfalls in Sesamsaat, Leinsamen oder Grieß wälzen.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und nochmals gehen lassen.
Backen: im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten bei 210 °C Umluft.

Tipp
In einer verschlossenen Dose aufbewahren.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für ein Stück:
54 kcal | 2 g Fett | 2 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®