

LAUGENECKEN (vegan)

Zutaten
(für 24 Stück)
500 g Mehl
½ Würfel frische Hefe (20 g)
320 ml lauwarmes Wasser
½ TL Zucker
2 TL Salz
2 EL Albaöl
etwas Mehl zum Ausrollen
50 g Natron zum Belaugen
2 EL Albaöl zum Bestreichen
Zum Bestreuen:
Sesam, Leinsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
grobes Salz

Zubereitung
Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Dann Mehl, Salz, Albaöl und Hefewasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Gut durchkneten, zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und gehen lassen.
Aus dem aufgegangenen Teig 18 Kugeln formen und diese kreisrund auf 6 cm Durchmesser ausrollen. 15 der so entstandenen Teigscheiben mit Albaöl bestreichen. Danach je sechs Scheiben aufeinander legen. Die oberste Lage jeweils ohne Öl belassen.
Die drei Teigstapel 15 Minuten ins Gefrierfach stellen und anschließend achteln.
Zum Belaugen 1500 ml Wasser zum Kochen bringen. Dem kochenden Wasser 50 g Natron hinzufügen. Die Ecken nacheinander in eine Schaumkelle legen und ca. 45 Sekunden in die köchelnde Natronlauge halten. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nach Belieben mit den Kernen bestreuen. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
Backen: ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 240 °C Ober- und Unterhitze.
Laugenecken auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch verzehren.

Tipp
Wenn Sie die Laugenecken nicht frisch verzehren wollen, sondern erst am nächsten Tag oder später, dann sollten Sie sie auf jeden Fall einfrieren und vor dem Verzehr noch einmal kurz im Backofen erwärmen.

Nährwertinformation für ein Stück:
98 kcal | 3 g Fett | 3 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®