

## Dinkelstangen mit Leinsamen

### Zutaten für 10-12 Stück

<b>500g</b>	Dinkel Vollkornmehl „extrafein“
<b>5g</b>	Flohsamenschale, gemahlen
<b>80g</b>	Leinsamen, geschrotet
<b>5g</b>	Hefe, frisch
<b>6g</b>	Honig
<b>120g</b>	Quark
<b>450ml</b>	Wasser
<b>12g</b>	Salz
<b>10g</b>	Öl



### Zubereitung

- Dinkelmehl, Flohsamenschale, Leinsamen in einer Knetschüssel vermischen, Honig, Quark, Hefe und Wasser zugeben.
- **5 Minuten** langsam kneten. Dann Salz zugeben weitere **2 Minuten** kneten.
- Am Ende das Öl zugeben und weiterkneten, bis das Öl vollständig vom Teig aufgenommen wurde
- In eine geölte Schüssel legen und **4 Stunden** bei Raumtemperatur (**ca. 24°C**) gehen lassen. Während dieser Zeit den Teig **2-3 Mal** dehnen und falten
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in **10 - 12** gleiche Stücke teilen
- Die Teigstücke länglich flach drücken, von der kurzen Seite her aufrollen und zu einem länglichen Strang rollen. An den Enden etwas mehr Druck ausüben, so dass diese leicht spitz zulaufen
- Auf ein Backblech legen und **45 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen
- Ofen auf **240°C** aufheizen. Teiglinge einschneiden und mit Dampf **10 Minuten** anbacken
- Ofentüre öffnen, dass der Dampf entweichen kann, Temperatur auf **200°C** reduzieren und weitere **20 Minuten** fertig backen