

Grittibänen mit Keimkraft

Brühstück

170 g Wasser aufkochen

130 g helles Ur-Dinkelmehl in Schüssel geben, das siedend heisse Wasser unter rühren zum Mehl geben, weiterrühren bis die Masse kompakt ist. Brühstück auskühlen lassen, über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

450 g helles Urdinkel
 65 g Keimkraft
 12 g Salz
 1 EL Honig
 20 g Hefe
 2 dl Milch
 ¾ dl Mineralwasser
 75 g Butter, in Stücke geschnitten
 Brühstück

in eine Schüssel geben, zu einem feuchten glatten Teig kneten – nur **kurz kneten**, damit sich der Kleber nicht überdehnt – 1-2 Stunden ums doppelte aufgehen lassen
 den aufgegangenen Teig kurz aufziehen, nochmals 20-30 Minuten aufgehen lassen
 Teig in 5-6 Stücke teilen, aus jedem Stück 1 Grittibänz formen
 1-2 Backbleche mit Blechreinpapier belegen, Grittibänen darauf legen

1 Ei
 1 Prise Zucker
 1 Prise Salz

zusammen verklopfen, Grittibänen damit bestreichen

Rosinen, eingeweicht
 Mandeln & Nüsse

Grittibänen damit verzieren

Backen:

auf 230 °C vorheizen
 bei 190 °C backen
 während 20 - 30 Minuten
 in der unteren Ofenhälfte