

# Schnelle Körnerstangen

## Zutaten für 8 große Stangen:

---

265 g Dinkelmehl Type 630  
200 g Dinkelvollkornmehl  
15 g Backpulver  
8 g Salz  
120 g Saaten (Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam-, Leinsamen)  
1 TL Kümmelkörner (können auch weggelassen werden)  
15 g Pflanzenöl (hocherhitzbar, nicht kalt gepresst)  
Ca. 280 g Buttermilch + etwas mehr

## Arbeitsschritte:

---

1.

Heize den Backofen auf Um-/Heißluft 220° C vor.  
Mische die Mehle mit Backpulver, Salz und Saaten in einer Schüssel.  
Füge nach Geschmack Kümmel hinzu.

2.

Rühre Öl und Buttermilch grob unter.  
Verknete dann zügig zu einem leicht klebrigen und trotzdem recht festen Teig.

3.

Rolle den Teig gut 0,5 cm dick und rund auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus.  
Teile ihn wie einen Kuchen in 8 Stücke:



4.

Rolle jeden Teigling mit etwas Druck von der großen Seite her auf.  
Lege ihn mit dem Ende nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.  
Bepinsele jede Stange mit Buttermilch und backe sie dann ca. 15-20 Min.

### Tip:

*Sie schmecken frisch aus dem Ofen am besten.  
Am zweiten und dritten Tag werden die Stangen trockener, sind aber immer noch gut zu essen, wenn man sie wie Brot in Scheiben schneidet.*

