

IMS - Kräuterknopf

Zutaten:

300 g Bio – Einkornvollmehl

300 g Bio – Dinkelmehl

2 gehäufte Teelöffel Kräuter der Provence

2 gestrichene Teelöffel Salz

2 EL Bio – Olivenöl

ca. 300 g lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

Zubereitung:

- **Einkornvollmehl, Dinkelmehl, Kräuter und Salz in einem Plastiktopf vermischen**
- **Wasser, Hefe und Olivenöl in einem Gefäß verrühren**
- **Beides miteinander verrühren und solange kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst**
- **Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen (eventuell im Backrohr bei 50°C)**
- **Den Teig in 20 gleich große Stücke teilen**
- **Mit beölten Händen jeweils zu 20 cm langen Strängen formen und diese zu Knoten schlingen**
- **Die so geformten Teilstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei ca. 180°C/ 25 Minuten backen**

Man kann das Gebäck auch vor dem Backen mit Samen oder mit geriebenem Käse bestreuen.

Gutes Gelingen!