

Vollkorn-Grissini

150 g Lievito madre, nicht aufgefrischt
100 g Vollkorn-Weizengrieß
100 g Weizen-Vollkornmehl (oder anderes Mehl, das du da hast)
100 ml Wasser
30 ml Olivenöl
10 g Salz
1,5 EL gehackte Kräuter, z.B. Rosmarin oder Thymian (optional)

Den Lievito madre im Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten zugeben. Einige Minuten kneten, bis der Teig eine glatte, feste Konsistenz hat.

Den Teig bei Zimmertemperatur abgedeckt ruhen lassen. Dem Teig reichen 1,5 h Ruhe - wenn du ihn bis zu 3 h stehen lässt, ist das aber auch in Ordnung.

Den Ofen (am besten mit Pizzastein) auf 220 Grad bei Ober- und Unterhitze vorgeheizen. Den Teig in ca. 20 etwa gleich große Kugeln teilen. Jede Kugel vorsichtig zu einer etwa 25 cm langen Schlange rollen. (Ich habe die Kugeln abgewogen und immer aus ca. 25 g zwei kurze Grissini gerollt.)

In den vorgeheizten Backofen auf den Pizzastein legen und je nach gewünschtem Bräunungsgrad für 10-15 Minuten backen. Dabei den Ofen etwa 2 mal zwischendurch entlüften. Meine Grissini waren je 15 Minuten drin, oder vielleicht sogar einen Tick länger. Ich wollte sie gerne richtig schön kross haben.



Die Seite ausdrucken, dabei darauf achten, dass die Druckgröße auf 100% eingestellt ist. An der Linie entlang abschneiden und ins Buch einlegen.

Viel Spaß beim Nachbacken!