

Vollkorngrissini mit Bärlauch, Basilikum und Sesam

Diese Grissini sind schnell zubereitet und schmecken köstlich zu Salaten oder Dips. Für die Zubereitung werden unterschiedliche Getreidesorten verwendet, die das Brot so nahrhaft machen. Frühjahrskräuter wie Bärlauch und Basilikum sind reich an antioxidativen Wirkstoffen und wirken entzündungshemmend und stärkend.

Für ca. 20 Grissini:

- 250 g Vollkorndinkelmehl
- 100 g Bio-Khorasanmehl
- 100 g Hartweizenmehl fein gemahlen
- 50 g Hartweizengrieß grob gemahlen
- 4 EL Olivenöl Extra Vergine
- 1 EL jodiertes Salz
- 6 g Hefe und ½ TL Honig
- 300 ml lauwarmes Wasser

Einige Blätter Bärlauch oder Basilikum und Sesamsamen vom Fairen Handel



So wird's gemacht:

Die Hefe mit dem Honig und dem Wasser verrühren und für einige Minuten liegen lassen

Die Mehle in eine Schüssel geben, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles gut verkneten (zirka 10 Minuten); den Teig für ungefähr zwei Stunden gehen lassen, bis das doppelte Volumen erreicht ist

Nach ca. 2 Stunden den Backofen auf 250 °C vorwärmen

Aus dem Teig mit bemehlten Händen kleine Kugeln formen

Bärlauch oder Basilikum fein schneiden und mit dem Sesam auf die Arbeitsfläche geben; die Teigkugeln im Bärlauch oder Basilikum und Sesam wälzen und anschließend die Grissini formen

Die Grissini im Backrohr für zirka 6 Minuten backen

Einkaufstipp: Kaufen Sie ganze Getreidekörner und lassen Sie diese im Geschäft mahlen. Wählen Sie die Zutaten aus naher Herkunft und von biologischer Landwirtschaft