
Quelle: Land OÖ

Kräuter-Brotschnecken

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Weizenvollkornmehl: 150 g
- Roggenvollkornmehl: 100 g
- lauwarmes Wasser: 160 ml
- Kümmel gemahlen: 1 TL
- Germ: 0,5 Würfel
- Salz
- Bergkäse gerieben: 100 g
- Knoblauchzehe: 2 Stück
- Kräuter fein gehackt
- Salz
- Ei: 1 Stück

Zubereitung:

Vollkornmehl, Germ, Gewürze und Wasser zu einem glatten Teig abschlagen und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Kräuter, Käse und Knoblauch vermischen. Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit Öl bepinseln und mit der Kräutermasse bestreuen. Zu einer Rolle formen und in 15 Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und nochmals gehen lassen. Mit Ei bestreichen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
270 kcal	8,1 g	4,2 g	31 g	0,8 g	14 g	6,82 g	0,99 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch