

Mediterrane Baguettes (2 Stück)

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Weizenmehl: 450 g
- Vollkornmehl: 150 g
- Salz: 1,5 TL
- 1 Würfel Hefe bzw. 1 Pkg. Trockengerm
- Zucker: 1 TL
- lauwarmes Wasser: 350 ml
- getrocknete Tomaten in Öl: 50 g
- Oliven, entsteint: 30 g
- Optional mediterrane Kräuter

Zubereitung:

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Gemeinsam mit dem Zucker zum Wasser geben und für ca. 5 – 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig einmal teilen und in die eine Hälfte die klein geschnittenen getrockneten Tomaten unterkneten. In die andere Hälfte die geschnittenen Oliven geben. Die Teige abgedeckt an einem warmen Ort 1 – 2 Stunden gehen lassen und dann zu Baguettes formen. Ca. 30 Minuten nachruhen lassen. Mit Wasser bestreichen und bei 220°C Ober-/Unterhitze für ca. 20-25 Minuten knusprig backen.

TIPP

Getrocknete Tomaten und Oliven schmecken auch hervorragend gemeinsam im Baguette!

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
1088 kcal	8,1 g	1,3 g	208 g	8,5 g	37 g	16,2 g	4,7 g

Allergen(e):

G - Milch	O - Schwefeloxid und Sulfite