

## Fastenbeugerl

### Zutaten:

400g	Roggenmehl	960
100g	Weizenmehl	700
10g	Anstellgut	Aus dem Kühlschrank
20g	Hefe	frisch
250g	Wasser	warm
100g	Milch	warm
5g	Kümmel	angerieben
5g	Honig	
12g	Steinsalz	
Zum Tauchen:		
1,5Liter	Wasser	Kochend
1Teel	Steinsalz	
Salz zum bestreuen		

### Zubereitung:

Den Germ und Honig im Wasser Milch- Gemisch auflösen. Alle anderen Zutaten dazu geben und zu einem Teig zusammenkneten. Rund 30 Minuten Rasten lassen, danach werden mit dem Esslöffel gleichgroße „Schiffchen“ herausgestochen. Die Beugerl in das kochende Salz-Wasser geben und kurz mitsieden lassen. Danach werden die Teiglinge auf das Blech gelegt und mit Steinsalz bestreut. Anschließend werden sie in ein 200°C vorgeheiztes Rohr geschoben und rund 15- 20 min gebacken.

Dieses Rezept stammt von einer alten Bäuerin, ich habe es nur ein wenig abgeändert.



Viel Spaß beim nachbacken wünscht euch