

Schlangenbrot

Zutaten

ca. 20 Stück

Brotteig:

1 kg Weiss- oder Ruchmehl

2 1/2 TL Salz

1 TL Thymianblättchen

1 TL Majoranblättchen

20 g Hefe, zerbröckelt

ca. 6 dl Wasser

dicke Holzstecken



Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Kräuter in eine Schüssel geben, mischen, eine Mulde formen. Die Hefe mit 1/2 dl Wasser auflösen, in die Mulde giessen. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Brei anrühren, ca. 15 Minuten stehen lassen.
2. Restliches Wasser beifügen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
3. Teig in 20 Portionen teilen, zu langen Strängen formen. Jeden Strang um einen Stecken wickeln. Über der Glut je nach Grösse 10-20 Minuten backen.

Nährwerte

Ein Stück enthält: 172 kcal, 5g Eiweiss, 1g Fett, 36g Kohlenhydrate.