

## Laugenbrötchen, -brezeln oder -stangen

- 1. Variante -

- ohne Ei

### Zutaten:

- 500 g Hammermühle Mehl-Mix hell
- 1 P Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- 1-2 TL Salz (nach Belieben)
- 125 g Magerquark
- 125 g Saure Sahne, 10 % Fett
- 150 ml Wasser, lauwarm
- 3 EL Pflanzenöl
  
- 50 ml 4%ige Natronlauge (erhältlich in der Apotheke)
- 1 EL Salz, grob - zum Bestreuen

### Zubereitung:

1. Etwa ein Viertel der Mehlmischung beiseite stellen.
2. Die größere Menge Hammermühle Mehl-Mix hell, Trockenhefe, Backpulver und Salz gut mischen.
3. Magerquark, Saure Sahne, lauwarmes Wasser und Öl miteinander verrühren. Die Quark-Sahne-Mischung zum Mehlgemisch geben.
4. Den Teig gut kneten (Handrührgerät/Kneithaken). Anschließend die Rührschüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
5. Nach der Ruhezeit von dem zurückgestellten Mehl so viel unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Achtung - es kann etwas Mehl übrigbleiben!
6. Brezeln, Stangen oder Brötchen formen. Für die Brezeln sollten die Enden bleistiftdünn sein, die Mitte ca. dreimal so dick.
7. Die Teiglinge direkt nach dem Formen mit Wasser bestreichen, damit die Oberfläche nicht austrocknet.
8. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
9. Die Oberfläche der Teiglinge mit der Lauge bepinseln. Achtung - bitte einen Kunststoffpinsel benutzen! Achten Sie darauf, daß die Lauge nicht auf die Haut oder Kleidung spritzt! (Falls doch, mit viel klarem Wasser sofort abwaschen).
10. Die Teiglinge mit einem scharfen Messer beliebig einschneiden und grobes Salz darüberstreuen.

### Backen:

*Lauge nur auf Backpapier*

E-Herd 200°C, Gas Stufe 3, Heißluft 180°C, mittlere Schiene, ca. 20 Minuten

### Tip:

Laugengebäck sollte immer tagesfrisch gegessen werden. Auf Vorrat können Sie die Teiglinge fertig ausgeformt einfrieren und bei Bedarf noch tiefgekühlt mit der Lauge einstreichen und anschließend in den vorgeheizten Ofen geben.

100 g Laugengebäck enthalten im Durchschnitt:

1441 kJ/347 kcal, 5 g Eiweiß, 61 g Kohlenhydrate, 10 g Fett