

Jutta



Zwieballen (vegan)

Zutaten: ½ kg Bio – Roggenmehl / Vorschlag Biokorn Type 997 von Drogerie Müller
 ½ kg Bio – Weizenmehl / Vorschlag Biokorn Type 550 von Drogerie Müller
 ¼ l Bio -Sojamilch warm
 ½ l Wasser
 2 Bio -Päckchen Trockengerm je 9 gr.
 3 ½ Teel. Salz
 2 Teel. gehackter oder ganzer Bio –Kümmel

Zubereitung: Mehl in eine Schüssel sieben, Trockenhefe, Salz und Kümmel sowie Wasser mit der Sojamilch dazugeben.

Alles zu einem Teig kneten.

Die Schüssel warm stellen, damit der Teig gehen kann, so ca. 3 Stunden.

Dann den Teig nochmals kneten, wenn er klebt, nochmals ein bisschen Weizenmehl dazugeben.

Dann werden die Zwieballen geformt, es werden ca. 12 Zwieballen.

Zum Schluss werden sie mit Salzwasser bestrichen und im bereits vorgeheizten Backofen bei 210 Grad 15 Minuten gebacken.

Diese Zwieballen dann nochmals mit Salzwasser bestreichen und nochmals 15 Minuten backen.

Gutes Gelingen!