

Power Weckerl

Für alle, die gerne backen oder gerne Neues ausprobieren ...

Für alle, die mehr Zeit als sonst haben oder eine Entspannungsübung brauchen ...

Für alle, die gerne Gutes essen und Gutes teilen ...

Meine Kinder verbringen momentan ihre Zeit zu Hause – die meiste davon mit Home-Schooling. Herrlicher Duft aus dem Backofen lockt sie immer gerne an. Und nach dem Energiekick samt kleiner Pause (auch für Eltern) gehen sie (wir) wieder gestärkt an unsere Schreibtische (Arbeit).

ZUTATEN:

für 10 Power-Weckerl

200 ml	lauwarmes Wasser
6 EL	Milch
1 Würfel	Hefe
50 g	Zucker oder Honig
8 g	Salz
80 g	Butter
500 g	Dinkel-Mehl (oder Weizenmehl W700)
100 g	Walnüsse, Cashewnüsse, getrocknete Cranberries, Rosinen oder ein Sackerl Studentenfutter
1	Ei

zum Bestreichen: 1 Ei, 2 EL Milch, 2 EL Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Das warme Wasser und die Milch in die Rührschüssel, Zucker untermischen und Hefe reinbröseln und 5 Minuten stehenlassen.
2. Mehl, Salz, ein Ei, gehackte Nüsse & Cranberries (bzw. Studentenfutter) und die weiche Butter dazugeben und rund 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort cirka 1 Stunde gehen lassen. Dann kurz durchkneten und cirka 10-12 Weckerl zu 80-90 Gramm Teig runterstechen und formen (ich mache gerne Stangerl).
4. Die Teiglinge eine Stunde gehen lassen. Ein Ei mit 2 EL Wasser und 2 EL Milch verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen, damit sie eine schöne Farbe bekommen. Achtung, Milch und Ei sollten Zimmertemperatur haben, sonst fallen die Weckerl zusammen!
5. Backrohr auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und dann 16-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und fertig sind die Power-Weckerl!

... mit einem Glas naturtrüben Traubensaft vom Weingut Heinrich genießen!

ICH WÜNSCHE GUTES GELINGEN!

Silvia Heinrich

