



## Vollkorn-Sesam-Laugenbrezel

### Zutaten (10-12 Brezel)

450 g Milch (oder pflanzlicher Drink)

1 Würfel Germ

300 g Dinkelvollkornmehl

300 g Dinkelmehl

2 EL Sesam

2 TL Salz

$\frac{3}{4}$  Liter Wasser

3 EL Natron

Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung

Milch erwärmen und Germ darin verrühren.

Mehl, Sesam und Salz dazugeben und den Teig gut durchkneten.

In eine Schüssel geben und abgedeckt, warm ca. 30 Minuten rasten lassen.

Den Teig in 10 gleich große Stücke teilen. Aus jedem Teig eine ca. 50 cm lange Rolle formen und daraus Brezeln drehen. (Siehe Anleitung im Blog)

Lauge: Wasser und Natron in einem Kochtopf aufkochen.

Backofen auf 200° C vorheizen.

Brezeln jeweils eine ca. eine halbe Minuten lang mit einem Schaumlöffel in die kochende Lauge tauchen. Die Brezeln dabei öfters umdrehen. Danach kurz abtropfen lassen aufs mit Backpapier belegte Backblech legen, an der Unterseite ca. 10 cm lang mit einem Messer einschneiden und mit Sesam bestreuen und im Backrohr ca. 15 Minuten lang backen.

