



Land OÖ

Mediterranes Baguettes (2 Stück)

Zutaten

450 g Weizenmehl
150 g Vollkornmehl
1,5 TL Salz
1 Würfel Hefe bzw.
1 Pkg. Trockengerst
1 TL Zucker
350 ml lauwarmes Wasser
50 g getrocknete Tomaten in Öl
30 g Oliven entsteint
Optional mediterrane Kräuter

Zubereitung

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Gemeinsam mit dem Zucker zum Wasser geben und für ca. 5-10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig einmal teilen und in die eine Hälfte die klein geschnittenen getrockneten Tomaten unterkneten. In die andere Hälfte die geschnittenen Oliven geben. Die Teige abgedeckt an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen und dann zu Baguettes formen. Ca. 30 Minuten nachruhen lassen. Mit Wasser bestreichen und bei 220°C Ober-/Unterhitze für ca. 20-25 Minuten knusprig backen.

TIPP: Getrocknete Tomaten und Oliven schmecken auch hervorragend gemeinsam im Baguette!

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe
1088 kcal	8,1 g	208 g	8,5 g	37 g	16,2 g

