

Müslistangen

Müslistangen sind eine prima und vor allem gesunde Frühstücksalternative für Kleinkinder, eignen sich aber auch als Snack für Unterwegs.

Die Zubereitung dauert etwas wegen der *Gehzeit*, aber dafür benötigt man nur wenige Zutaten.

Das wird benötigt:

- 500g Dinkelvollkornmehl
- 1 Würfel Hefe
- 350 ml lauwarme Milch
- 1 TL Salz
- 5 EL Honig
- 220g ungesüßter Müsli (Basismüsli, Früctemüsli)

So wird's gemacht:

Hefe in der warmen Milch auflösen und zu dem Mehl geben. Salz und Honig dazugeben und alles solange kneten, bis alles gut vermischt ist. Man kann auch gerne die Küchenmaschine dazu nutzen.

Anschließend das Müsli unterkneten und den Teig zugedeckt ruhen lassen. (ca. 30-45 Min)

Danach noch einmal gut durchkneten und in 12 Teile (Größe kann natürlich variiert werden) aufteilen. Stangen daraus formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Die Stangen mit etwas Wasser bestreichen und mit Müsli bestreuen. Danach nochmal ca. 10 Minuten gehen lassen.

Nach der Ruhezeit, die Müslistangen im vorgeheizten Backofen (220° Ober/Unterhitze oder 175°Umluft) 20-25 Minuten backen.





