

Selbst gemachte Grissini, in verschiedenen Geschmacksrichtungen

**Zutaten für ca. 40 Stück
(ca. 40 Kcal/Stück)**

Für den Teig:

500g Dinkelmehl
1 Ei
1 TL schwarzer Pfeffer
½ TL Rosmarin, gemahlen
1 EL Himalaja-Salz
2 Beutel Trockenhefe
250 ml warmes Wasser



Für den Geschmack:

Paprika Pulver, Kümmel, Himalaja-Salz, frischen kleingehackten Salbei, Chili, usw. je nach Geschmack

Zubereitung

Mehl abwiegen und in eine Rührschüssel geben. Ei, Pfeffer, Rosmarin und die Hefe dazugeben (noch kein Salz, dann geht er besser) und vermischen. Dann das warme Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Dann noch mit den Händen weiterkneten. Jetzt den Boden der Schüssel und den Teigklumpen mit etwas Dinkelmehl bestreuen und den Teig in die Schüssel legen. Mit einem Küchentuch abdecken und gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Danach den Teig wieder mit den Händen mindestens 5 Minuten durchkneten und wieder mit Mehl bestäuben. Jetzt den Teig wieder in die Schüssel geben und diese dann in eine Plastiktüte stecken. **Dann für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen!** Der Grund ist einfach, man kann den Teig dann nachher sehr schön auswalzen, ohne dass er immer an der Rolle festkleben würde. Der Hefeteig geht auch im Kühlschrank wieder in die Höhe.

Nach ca. 2 Stunden den Hefeteig wieder rausnehmen und noch einmal kräftig durchkneten, jetzt erst kommt auch das Salz dazu. **Jetzt auch den Backofen schon mal mit Ober und Unterhitze auf 200 Grad vorheizen.**

Dann den Teig in mehrere Teile aufteilen, je nachdem wie viele Geschmacksrichtungen es werden sollen. Wenn die Grissini dann nach Paprika schmecken sollen, etwas Paprikapulver auf die Arbeitsplatte oder Unterlage streuen und den Teig darüber auswalzen, je dünner desto knuspriger werden nachher die Grissini. Dann von der Oberseite auch noch etwas Paprikapulver drüberstreuen und noch einmal leicht drüber walzen. Mit dem Kümmel oder Himalaja-Salz genauso verfahren. Jetzt mit einem Messer oder Pizzaschneider den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Dann den Teig vorsichtig mit einer Drehbewegung von der Unterlage abheben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Auf Abstand achten, die Streifen dürfen nicht aneinander liegen, sonst hat man nachher eine große Matte!

Mit Drehbewegung meine ich den Teig wie eine Kordel oder Korkenzieher aufdrehen. Hierbei kann man noch die Dicke und die Länge der Grissini bestimmen, die Länge sollte ca. 30 cm betragen.

Dann ca. 15 Minuten backen, bis sie leicht braun werden.

In einer Blechdose kann man sie gut ein paar Wochen lagern. Sollten sie dann nicht mehr knusprig sein, einfach mit etwas Wasser besprühen und auf dem Toaster oder im Backofen wieder kurz aufbacken.

