



# Emmervitalecken



50 MIN.



10 VITALECKEN

SCHWIERIGKEITSGRAD



## ZUTATEN

160 g Wasser  
100 g Joghurt  
35 g Germ  
20 g Butter, weich  
½ TL Honig  
300 g Emmervollkornmehl  
150 g Waldstaudenroggenmehl  
2 TL Salz

### zum Bestreuen:

Etwas Milch (oder  
Hafermilch, Dinkelmilch,...)  
2 EL Leinsamen  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Mariendistelsamenpulver  
2 EL Brennesselsamen  
2 EL Haferflocken  
2 EL Emmerflocken  
2 EL Hanfsamen  
2 EL Kürbiskerne  
2 EL Brennesselsamen

## ZUBEREITUNG

1. Aus allen Zutaten einen Germteig kneten. Halbieren, zu Kugeln formen und zugedeckt 30 min bei Zimmertemperatur gehen lassen. Jede Kugel zu einem Kreis mit 20 cm Durchmesser ausrollen.
2. Mit einem Pizzarad oder Messer in je 8 Segmente teilen.
3. Milch in einen flachen Teller geben, die Ecken zuerst in Milch, dann in die Körnermischung tauchen. Auf ein vorbereitetes Backblech legen und 15 min zugedeckt gehen lassen.
4. Weckerl mit Wasser besprühen und im vorgeheizten Rohr bei 185 °C ca. 20 min backen.