



Dauer: Mittel
Kategorie: Backrezepte
Saison: Ganzjährig
Für: Keine Angaben
Verfasst von: Heidi Huber

Zutaten

300 G	Naturjoghurt
350 G	Dinkelmehl
100 G	Dinkelvollmehl
1/2 PKG	Germwürfel
1 TL	Salz

Zubereitung

1. Joghurt in eine Schüssel geben, Germ hineinbröseln.

- 2. Mehl und Salz zugeben und auf kleiner Stufe 5 min kneten.
- 3. Den Teig ca. 8 Stunden gehen lassen.

Tipp: Kann man gut über Nacht stehen lassen

- 4. Teiglinge abstechen und runde Kugeln schleifen, nochmal 10 min gehen lassen.
- **5.** Die Kugeln bis zur Mitte einschneiden und zu einem Herz formen (die Zipfel etwas auseinanderziehen und unten eine Spitze formen).
- **6.** Mit Wasser besprühen und mit Ölsaaten bestreuen. Nochmal kurz gehen lassen und dann bei 200 ° ca. 18 20 min backen.