



Fastenwähe



Vor-und zubereiten: ca. **20 Min.**
Teig gehen lassen: 2 x ca. **1 Std.**

Zutaten

Für 10 Stk.

Hefeteig:

500 g	Weissmehl
1,5 TL	Salz
1 EL	Zucker
100 g	flüssige Butter
2,5 dl	Milch
20 g	Frischhefe zerbröckelt (oder Flüssighefe)

Zubereitung

in eine Schüssel geben
beifügen
beifügen und alles mischen, eine Mulde machen

in die Mulde geben
zu einem weichen und glatten Teig kneten
zugedeckt mind. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen
lassen

Herstellung der Fastenwähen:

Teig in 10 Teile teilen, aus jedem Stück ca. 12-15 cm lange und 2 cm dicke Ovale formen. Mit dem Fastenwäheneisen einstechen oder mit dem Messer Schlitzes einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auseinanderziehen. Nochmals 30-60 Minuten ruhen lassen.

1 Stk.	Eigelb	mit wenig Wasser oder Milch verdünnt die Fastenwähen bestreichen
Wenig	Kümmel	darüberstreuen

Backen: im vorgeheizten Ofen bei 180-200 Grad 10-15 Minuten

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch

