

# Fastenbreze

## Zutaten für ca. 20 Brezen

- 500g Mehl
- 1 Packung Trockengerm
- ca. 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

## Zutaten für die Lauge

- 1,5 l Wasser
- 1 TL Natron
- Vollmeersalz zum Bestreuen
- Backpapier



## Zubereitung

Germ mit Mehl verrühren, das lauwarme Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Wenn nötig noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig zugedeckt in einer Schüssel 30 min rasten lassen.

Danach den Teig nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen.

Diese Rolle in ca. 20 Stück teilen und zu Brezen formen.

Wasser in einem Topf mit Natron und Salz zum Kochen bringen.

Die Brezen in das kochende Wasser legen und wenn sie aufsteigen herausnehmen.  
Die Brezen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit dem Vollmeersalz bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad/Heißluft  
30 min backen.

**Guten Appetit**