



Grissini

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Hefe, frisch | 0.5 St. |
| Zucker | |
| Wasser | 125 ml |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g |
| Salz | |
| Olivenöl | 60 ml |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |

Zubereitung

1. In einer Schüssel Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser vermengen. Zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Zur Hefe Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Öl und weitere 75 ml lauwarmes Wasser geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.
2. Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nochmals kurz durchkneten und halbieren. Unter eine Hälfte Oregano kneten. Jede Teighälfte in 8 Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche zu langen, dünnen Stangen formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Nacheinander im Backofen ca. 12 Min. backen, dabei die Grissini nach jeweils der halben Backzeit wenden. Auskühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Werden die Grissini nicht sofort geknabbert, bewahrt man sie am besten in einem Gefrierbeutel oder einer Frischhaltedose auf und backt sie vor dem Servieren nochmals kurz im heißen Ofen auf.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 317 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 49 g | Ballaststoffe | 2 g |
| Eiweiß | 7 g | Fette | 10 g |