



# 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
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g