



Grittibänz mit Speck und Rosmarin

ERGIBT 4 STÜCK

400 g Urdinkel-Mehl*

100 g Vollkorn-Mehl*

2 TL Salz

2 EL Rosmarin, fein gehackt

60 g Speckwürfeli*

2 EL Rapsöl*

20 g Hefe

3,5 dl Wasser

**Haselnüsse und Rosmarin
für die Garnitur**

1. Alle Zutaten bis und mit Rapsöl mischen. Hefe im Wasser auflösen, zur Mehlmischung geben. Zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt ca. 40 Minuten aufgehen lassen.

2. Teig auf wenig Urdinkel-Mehl kurz zusammenkneten. In 4 gleich grosse Portionen teilen. Je $\frac{1}{4}$ zu einem Bällchen (Kopf), den Rest zu einem länglichen Leib formen. Grittibänze auf einem mit Backpapier belegten Blech zusammensetzen. Etwas flach drücken, zwei Einschnitte für die Arme, einen für die Beine anbringen. Haselnüsse für die Augen tief eindrücken. Nach Belieben verzieren. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten aufgehen lassen. Backofen auf 220 °C aufheizen. Ca. 30 Minuten backen. Auf Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

+ ca. 70 Minuten aufgehen lassen

+ ca. 30 Minuten backen

Pro Stück ca. 21 g Eiweiss, 40 g Fett,

83 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/510 kcal



Speckwürfeli,
TerraSuisse,
2x 60 g, Fr. 2.60

* Erhältlich in TerraSuisse-Qualität.