



Grittibänz mit Vollkornmehl

Zubereitung

1. Bei Verwendung von Frischhefe: Würfel zerbröseln und im Apfelsaft auflösen, ansonsten Trockenhefe unter das Mehl mischen
2. Vollkornmehl mit Butter verkneten
3. Salz begeben
4. Flüssiges Hefegemisch zum Mehl geben, ansonsten Schritt überspringen
5. Zu einem weichen Teig kneten und zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen (dauert ca. 1 Stunde)
6. Teig vierteln, etwas davon zur Verzierung auf die Seite legen
7. Jedes Teilstück zu einer ovalen Form kneten, für Arme und Beine den Teig einschneiden und an einem Ende einen Kopf formen
8. Mit dem restlichen Teig Verzierungen wie Halstuch oder Mütze formen und andrücken.
9. Ei verquirlen und die Grittibänze damit bestreichen
10. Im vorgeheizten Ofen bei 180° 25 bis 30 Minuten backen

Zutaten für vier Grittibänze

400 g	Vollkornmehl
1 TL	Salz
1 Würfel oder 1 Beutel	Hefe oder Trockenhefe
250 ml	Apfelsaft
30 g	weiche Butter
1	Ei

Nährwerte pro Portion

kcal:	671
Protein:	19,3 g
Kohlenhydrate:	100 g
Fett:	21,2 g