



# Homemade Grissini

Menge	Zutaten
<b>250 gr</b>	<b>Weizenmehl Type 405</b>
<b>250 gr</b>	<b>Dinkel Vollkornmehl</b>
<b>1 Packg</b>	<b>Trockenhefe</b>
<b>275 ml</b>	<b>Wasser</b>
<b>2 TL</b>	<b>Salz</b>
<b>3 EL</b>	<b>Olivenöl</b>
<b>1 TL</b>	<b>Honig</b>
	<b>Sesam</b>
	<b>Mohn</b>
	<b>grobes Meersalz</b>
	<b>Rosmarin, Thymian oder andere Kräuter</b>

## Zubereitung:

1

Mehl, Trockenhefe, Wasser, Salz und Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und verkneten.

Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und ca. 10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Mit einem Küchentuch zugedeckt etwa 1,5h ruhen lassen, dann nochmals durchkneten.

2

Sobald sich der Teig verdoppelt hat (etwa nach 1,5 – 2 h) werden die Grissini geformt. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig vierteln und in gleich großen Portionen/Kügelchen teilen.

Diese zu ca. 30cm langen Grissini formen. Hierfür können die Teigkügelchen auf der Arbeitsplatte rund gerollt/oder gezogen oder wie eine Kordel verdreht werden.

Je dünner die Grissini, desto knuspriger werden sie.

3

Auf mit Backpapier belegte Bleche mit etwas Abstand legen.

4

Vor dem Backen werden die Grissini noch dünn mit Wasser oder Olivenöl eingepinselt und je nach Gusto mit Meersalz, Sesam, Rosmarin, Mohn, Knoblauch oder Pfeffer bestreut.

Im vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) 15-20 Minuten backen bis die Grissini leicht gebräunt sind.

Wenn du eines meiner Rezepte ausprobierst, dann freue ich mich wahnsinnig über deine Rückmeldung – als Kommentar unter dem Rezept, per E-Mail ([lucina@lucinaslife.com](mailto:lucina@lucinaslife.com)) oder zeige mir deine Fotos bei Instagram!

Verwende bitte den #lucinacucina oder #lucinaslife und verlinke mich auf dem Foto (@lucinaslife), damit ich es auf keinen Fall verpasse. Wenn du das Bild in einer Story teilst, teile ich dieses Erlebnis gerne mit meiner Community!

Viel Spaß beim Nachmachen.



### Lucina's Tipps:



Die Grissini halten sich in einer **luftdichten Dose** etwa 3 Wochen. Sollten sie mit der Zeit ihre Knusprigkeit verlieren, kann man sie einfach im Ofen wieder etwas aufbacken. Man kann die Grissini auch mit Tomatenmark oder geriebenem Parmesan aufpimpen. Wenn du die Grissini gerne etwas farblich abändern möchtest, kannst du gerne im Teig etwas Kurkuma oder rote Rübensaft begeben.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und  
guten Appetit!!*

*Eure Lucina Cucina*