

### Zutaten:

500g	Weizenmehl
1 Päckchen	Trockenbackhefe
1 EL	Zucker
2 TL	Salz
150ml	warmes Wasser
250g	Speisequark (Magerstufe)
4 EL	Olivenöl
	etwas Wasser
je 1 EL	Weizenmehl, Sesamsamen, Mohnsamen, Kümmel, grobes Salz
	Backpapier



### Zubereitung:

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben und sorgfältig mit der Hefe vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer knapp 40 cm langen Rolle formen, nebeneinander auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.
3. Die Stangen mit etwas Wasser bestreichen und nach Belieben mit Weizenmehl, Mohn, Sesam, Kümmel und Salz bestreuen. Diagonal mehrere Male an der Oberfläche einschneiden und nochmal etwa 30 Minuten gehen lassen.
4. Das Blech auf mittlerer Einschubleiste in den Backofen schieben und die Stangen backen.

**Backhitze:** Elektroherd vorgeheizt auf 200°C , Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4

**Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Tipp:** Die Brote warm z.B. mit Creme fraiche, Butter oder Schmalz servieren

**Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihr Team von adrian!** 