

Rezept für Zwieback – der Starter in die Fastenzeit

Leicht verdaulich und magenschonend, dafür ist Zwieback bekannt. Deshalb passt er optimal in die Fastenzeit, meint unser SWR4 Konditor Joachim Habiger. Das Gebäck enthält zudem wenig Fett und hilft dabei, ein paar Pfunde zu verlieren. Der knusprige Snack schmeckt aber nicht nur ohne, sondern auch mit Belag, süß oder salzig.

Portionen: 15
Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Joachim Habiger

Für den Teig

- 500 g Mehl
- 20 g Zucker
- 20 g Salz
- 50 g Butter
- 150 ml Milch
- 150 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe

Zubereitung

Für den Zwieback Mehl, Zucker, Salz, sehr wenig Butter, Milch, Wasser und die zerbröselte Hefe gut mischen. In der Anschlagmaschine zirka zehn Minuten kneten.

Tipp: Durch die Zugabe von Wasser wird der Zwieback nicht so schwer und deshalb leicht bekömmlich.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals von Hand durcharbeiten und zur Kugel formen. Danach länglich rollen und in eine Kastenform legen. Diese Form für zirka 30 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Nach der Garzeit den Hefeteig bei 180 Grad zirka 30 Minuten backen und gut abkühlen lassen. Danach in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Im Ofen goldgelb nachbacken.

Tipp: Die Backzeit kann variieren, je nachdem wie knusprig Sie den Zwieback haben möchten. Mit zirka 20 Minuten erreichen Sie eine schöne Bräunung.

Trocken und luftdicht lagern.

Tipp: Zwieback sollte bei Zimmertemperatur gelagert werden. So hält er sich einige Wochen.