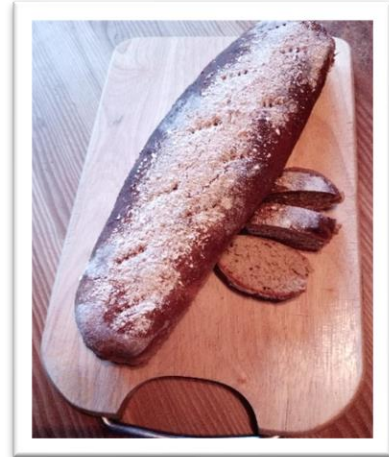


## Haferstuten

### *Zutaten:*

230g Hafermehl  
300g Milch  
350g Weizen, Feinmehl  
25g Hefe  
50g Wasser  
2 Teel. Honig, (Empfehlung: Sommertracht)  
10g Salz  
2 Essl. Öl  
2 Essl. Apfelsaft  
1 Messerspitze Anis, gemahlen



### *Zubereitung:*

Hafer 30 Minuten in der Milch einweichen.

Aus den restlichen Zutaten einen Hefeteig herstellen und gehen lassen.

Nach der Einweichzeit des Hafers diesen unter den Hefeteig rühren.

1. Teigruhe: 20 Minuten

Danach noch einmal kräftig durchkneten und zwei kleine Brote formen. Ähnlich einem Baguette. Jetzt erfolgt erneut eine Teigruhe.

2. Teigruhe: 10 Minuten

Die obere Seite mit Wasser bestreichen und mit grob gemahlenem Hafer bestreuen. Auf ein mit Mehl bestreutes Blech legen und längs einritzen oder mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backen: 200°C - 25-30 Minuten