Müslistangen



Zutaten

Zutaten für 15 Stück:

Teig:

- 150 g Müslimischung ohne Zuckerzusatz
- 300 ml Milch
- 400 g Weizenvollkornmehl
- 1 Teelöffel gemahlenen Koriander
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 gestrichenen Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Honig
- 200 g Magerquark
- 40 g weiche Butter
- 2-3 Esslöffel Milch
- 50 g Sultaninen
- 2 Esslöffel Rum

Außerdem:

- Haferflocken zum Bestreuen
- Etwas Milch

Zubereitung

1. Müslimischung mit kochender Milch übergießen und etwa 30 Minuten quellen lassen.

2. Vollkornmehl mit dem Koriander und der Trockenhefe sorgfältig vermischen. Zusammen mit dem Salz, Honig, Magerquark, Butter und der Müslimischung zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell noch 2-3 Esslöffel Milch unterkneten. Zum Schluss die mit Rum eingeweichten Sultaninen unterkneten.

3. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis die Größe sich verdoppelt hat. Anschließend den Teig noch einmal durchkneten und gleich große Teigstücke abwiegen. Teigstücke länglich formen, mit Milch bestreichen und in Haferflocken rollen.

4. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und abgedeckt nochmals gehen lassen, bis sich Stangen etwa doppelt so groß geworden sind.

5. Den Backofen auf 200°C vorheizen und etwa 25 Minuten backen.