

## Seelen



ca. 350 – 400g Typ  
1050 Mehl

42g Frisch-Hefe

1 TL Zucker sowie

eine Prise Salz mit

warmen  $H_2O$  vermengen, so daß ein Teig der Konsistenz von flüssigem Pfannkuchenteig entsteht. Den Teig gehen lassen. Währenddessen den Ofen vorheizen und das Backblech im Ofen lassen. Nach dem Gehen des Teiges das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, mit

*Backpapier* belegen, mit einer Schöpfkelle den Teig in Streifen auf das Blech gießen, der Teig sollte dabei nicht zu sehr verlaufen. Die Teigstreifen mit

*Hagelsalz* bestreuen. Abbacken. Die Seelen gut braun werden lassen, dann auskühlen lassen.

**Backen:** 30 Minuten bei 275°C (Ober-/Unterhitze)

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Beilage:** Butter

### Tipp:

- ★ Bitte *unbedingt* Typ 1050 Mehl verwenden. Andere Mehlsorten ergeben nicht das richtige Ergebnis.
- ★ Sowohl Vollkorn- als auch weißes Mehl erzielen gute Ergebnisse.
- ★ Statt dem Hagelsalz kann auch Käse von hohem Fettgehalt verwendet werden.

Lorenz Lang <[rezepte@tandrin.de](mailto:rezepte@tandrin.de)>  
(Download unter <http://rezepte.tandrin.de/>)