

Veganes Stockbrot ohne Hefe für den Grill

Zutaten für etwa 6 mittelgroße Stockbrote

- 400 g Mehl, z.B. Dinkelmehl Typ 630
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker | alternativ: 1/2 TL Agavendicksaft
- 50 g Margarine oder Butter
- 200 ml Pflanzendrink, z.B. Hafermilch

Hilfsmittel: 6 dickere und längere Stöcke | Grill ohne Gitter oder Feuerschale oder kleines Lagerfeuer

Nährwertangaben pro 100 g : 273 kcal | 44 g KH | 6 g E | 7 g F

Abkürzungen: g = Gramm | ml = Milliliter | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß kcal = Kalorien

Zubereitung

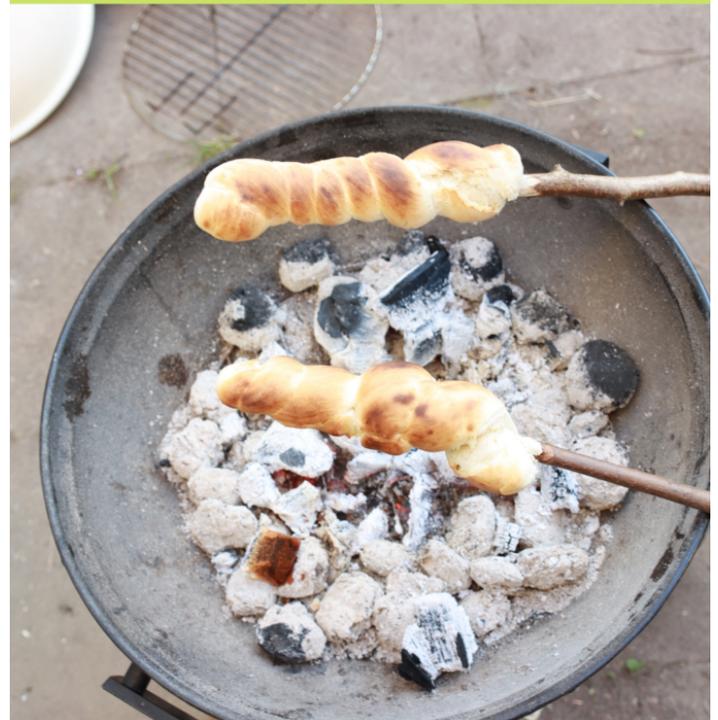
1. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Die Butter oder Margarine dazugeben und alles so gut es geht verkneten.
3. Abschließend nach und nach den Pflanzendrink dazugeben, bis ein Teig entsteht.
4. Jeweils ein Stück Teig um den oberen Teil eines Stocks wickeln. Wir wickeln dabei von unten nach oben und drücken die Enden sozusagen zusammen.
5. Die Glut auf dem Grill sollte heiß genug sein. Wir machen es so:

- Zuerst grillen wir unser Grillgut, wie z.B. Gemüsespieße.
- Danach entfernen wir das Grillgitter,
- und halten die Stockbrote über die noch heiße Glut.
- Dabei die Stockbrote immer wieder drehen, bis sie braun sind bzw. die gewünschte Bräune erreicht ist.

Hinweis: Das Stockbrot ist direkt nach dem Grillen sehr heiß. Deshalb solltest du es leicht abkühlen lassen, gerade wenn Kinder mitessen. *Kinder niemals unbeaufsichtigt am Grill, an der Feuerschale oder am Lagerfeuer lassen!*

Veganes Stockbrot

OHNE HEFE FÜR DEN GRILL



WWW.WE-ARE-FOREVER.COM