

FÜR DEN GRILL

Zutaten

- 400 g Mehl, z.B. Dinkelmehl Typ 630
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker | alternativ: 1 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



Vegane Stockbrote ohne Hefe 6 Stück

- 1. Trockene Zutaten vermengen:** Zuerst Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer großen Schüssel gründlich miteinander vermengen. So stellst du sicher, dass sich das Backpulver gleichmäßig im Teig verteilt.
- 2. Fett einarbeiten:** Anschließend die vegane Butter oder Margarine hinzufügen und alles mit den Händen oder einem Knethaken gut verkneten.
- 3. Pflanzendrink zugeben:** Jetzt nach und nach den Pflanzendrink (zum Beispiel Hafer- oder Sojadrink) einarbeiten, bis ein geschmeidiger, aber nicht klebriger Teig entsteht. Bei Bedarf kannst du etwas mehr Mehl oder Flüssigkeit ergänzen, um die Konsistenz anzupassen.
- 4. Teig am Stock formen:** Ein Stück Teig abnehmen und gleichmäßig um das obere Ende eines sauberen, leicht angefeuchteten Stockes wickeln: am besten spiralförmig von unten nach oben. Die Enden gut andrücken, damit der Teig beim Grillen nicht abfällt.
- 5. Stockbrot über der Glut grillen:** Die Glut auf dem Grill sollte schön heiß sein. Wir machen es so: Erst grillen wir unser Grillgut ganz normal. Danach entfernen wir das Grillgitter und halten die vorbereiteten Stockbrote über die heiße Glut. Wichtig ist, die Stöcke regelmäßig zu drehen, damit das Stockbrot gleichmäßig bräunt. Nach etwa 10–15 Minuten ist das vegane Stockbrot ohne Hefe fertig – außen knusprig, innen weich.