

## Dinkelstrudelteig

### Zutaten

250 g Dinkelmehl (glatt 700 er)  
5 g Öl  
1 Ei  
125 g lauwarmes Wasser  
Butter, zum Bestreichen  
Salz

### Zutaten bei selbstgemahlenem Vollkornmehl

Um die Gleiche Konsistenz zu erzielen  
250 g Vollkorndinkel  
8 g Öl  
175 ml lauwarmes Wasser  
1 Ei  
Salz  
Mehl feinst mahlen und sieben. Die Kleie zum bestreuen verwenden.  
15 Minuten länger rasten lassen. Die Verarbeitung ist dann die Gleiche.

### Zubereitung:

Mehl auf Nudelbrett sieben, (oder in den Rührkessel,) eine Mulde machen, salzen, Öl und Ei verrühren, und mit lauwarmen Wasser zu einem glatten Teig kneten. Auf bemehltes Teller geben mit Öl bestreichen, abdecken, bei Zimmertemperatur 20 Minuten rasten lassen. Strudeltuch mit Mehl bestäuben, etwas ausrollen, Mit Handrücken vorsichtig bis zur gewünschten Stärke ausziehen. Teig sollte fast durchsichtig sein. Dickeren Rand wegschneiden. Fülle auf 2/3 des Teiges verteilen, Strudel von der gefüllten Seite vorneweg einrollen. Mit Ei bestreichen und je nach Fülle 20-30 Minuten bei 180° backen bis der Teig goldbraun ist.

[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)