

Honig-Ringli

Rezepte aus der Keltenküche

Einkaufsliste:

3 Tassen Dinkelmehl
2 Tassen Honig
Eiweiß von zwei Eiern
2 EL Schmalz oder Butter
1 TL Hefe

Zubereitung:

Honig-Ringli:

Hefe mit wenig warmen Wasser und etwas Honig in ein Mehlnest geben und eine halbe Stunde gehen lassen. Die übrigen Zutaten beifügen und gut kneten. Der Teig sollte geschmeidig sein und sich von der Schüssel lösen. Sonst mehr Mehl oder etwas Wasser begeben. Zugedeckt an einer warmen Stelle ca. 1 Stunde gehen lassen.

Baumnussgroße Teigbällchen formen. Flachdrücken, mit dem Stiel eines Kochlöffels durchbohren und leicht kreisen lassen. Auf einem bebutterten Blech bei 200° C (mit Oberhitze) ca. 15 – 20 Minuten braun werden lassen. Im Gasofen ohne Oberhitze Blech ganz oben einschieben und die Honig-Ringli etwas länger backen.