



# Schwäbische Seelen

## Zutaten:

### Vorteig:

200g Dinkel- /Weizenmehl  
220ml Wasser  
5g Hefe

### Hauptteig:

425g Vorteig  
800g Dinkel- /Weizenmehl  
480ml lauwarmes Wasser  
30g Hefe  
20g Salz  
20ml Milch  
3g Zucker

### Zum Bestreuen:

Kümmel (oder Sesam)  
Salz (grob)

## Zubereitung:

Die Zutaten für den Vorteig glatt rühren und diesen etwa vierzehn Stunden abgedeckt stehen lassen. Anschließend das restliche Mehl und die weiteren Zutaten dazugeben und gründlich (circa zwölf Minuten) zu einem weichen Teig kneten. Dann den Teig zugedeckt knapp eineinhalb Stunden ruhen lassen und anschließend auf einer befeuchteten Arbeitsplatte geben und mit nassen Händen Stangen formen. Diese sofort auf Bleche legen, mit Wasser besprühen und mit Salz und Kümmel bestreuen. Gebacken werden die Seelen bei 250°C für gut zwanzig Minuten.