

# Vinschger Paarlén



½ kg	¼ kg	helles Roggenmehl (Typ 500)
½ kg	¼ kg	dunkles Roggenmehl (Typ 960)
100 g	50 g	Weizenmehl (480)
200 g	100 g	Sauerteig
0,5-0,75	0,25-0,375	Wasser
1 EL	½ EL	Salz
gerebelter Brotklee (Schafzickerklee)		
1 EL	½ EL	Kümmel
1 EL	½ EL	Anis

Mehl und Gewürze miteinander vermischen, in der Mitte eine Mulde machen und einen mit lauwarmem Wasser verrührten Sauerteig hineingeben.

Das restliche Wasser hinzufügen (je nach Bedarf) und alles zu einem weichen Teig kneten.

1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann den Teig in faustgroße Stücke aufteilen und davon jeweils zwei nebeneinander auf ein bemehltes Blech legen.

Nochmals gehen lassen.

Die Paarlén werden bei ca. 210 Grad 20-30 Minuten gebacken.