

Fluffige Dinkel-Prilken

Zutaten für ca. 12 Stück (je nach Größe)

50 ml Sahne

150 ml Wasser

1 Würfel Hefe

5 g Stevia

50 g Zucker (richtiger ungesunder Zucker ☹️), geht leider nicht anders, denn Xylit tötet die Hefebakterien)

2 g Himalayasalz

Abrieb von einer Zitrone

½ TL Vanillepulver

1 Ei

500 g Dinkelmehl 630

viel geschmacksneutrales Bio-Kokosfett (bleibt aber hinterher ganz viel übrig)

1 große tiefe Pfanne oder Wok

Xucker (=Xylit) zum Wälzen

Zubereitung

Backofen auf 50°C Ober- Unterhitze vorheizen und wieder ausschalten. Sahne und Wasser in eine Hefeteig- oder Rührschüssel geben und die Hefe hineinbröseln. Schüssel zugedeckt für 60 Minuten in den Ofen stellen.

Herausnehmen, die restlichen Zutaten dazugeben und mit der Hand verkneten (hierfür empfehlen sich Einweghandschuhe). Wichtig ist noch, dass Dinkelteige immer von außen nach innen geknetet werden. Sie können auch einen Teigschaber zur Hilfe nehmen, aber **keinen Mixer!**

Den Backofen erneut auf 50°C Ober- Unterhitze vorheizen und wieder ausstellen. Die Schüssel zugedeckt 30 Minuten in den Ofen stellen.

Nun müsste der Teig gut gegangen sein und kann verarbeitet werden. Teig nochmals durchkneten und in 12 gleiche Teile teilen.

Jetzt ist es sinnvoll, erstmal die Pfanne oder den Wok mit dem Kokosfett startklar zu machen. Dazu zerlassen Sie das Kokosfett in der Pfanne/Wok auf mittlerer Stufe. Mein Herd geht von Stufe 1-9 und ich stelle die Pfanne auf Stufe 6. Ich nehme aus dem Grund eine Pfanne damit man viel Fläche hat, viele Prilken auf einmal reinkriegt und nicht zu viel Fett auflösen muss. Das Fett in der Pfanne sollte ca. 3 cm hoch sein. Sie können das Fett, wenn Sie fertig sind, in ein oder mehrere Gläser gießen, fest werden lassen und weiterverwenden.

In der Zeit wo Sie das Fett zerlassen, können Sie die Prilken formen. Dazu die Teiglinge nochmals durchkneten (immer von außen nach innen) und dann mit dem Finger ein Loch in die Mitte stechen. Den Teig am Finger nochmal drehen, so dass das Loch größer wird.

Nun die Prilken im heißen Fett backen. Wenn sie anfangen unten braun zu werden, wenden und von der anderen Seite weiterbacken. Nun herausnehmen und im Xucker (Xylit) wälzen. FERTIG!!!

Entweder alle aufessen oder noch welche einfrieren. Wenn man die eingefrorenen Prilken in der Mikrowelle erwärmt, schmecken sie wie frisch gemacht.