

# Seelen

---

- 400 g Dinkelmehl
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- $1\frac{1}{2}$  TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL Trockenhefe
- kaltes Wasser

[Zutaten für 5 Seelen]

# Zubereitung

---

Zutaten zu einem glatten Teig verkneten so dass er schön elastisch ist.

Den Teig über Nacht in einer großen Schüssel an einem kalten Ort gehen lassen.

Den **Ofen auf 220°C vorheizen.**

Vom Teig ca. 3-5 cm breite Streifen abstechen und mit etwas Abstand auf ein Backblech legen.

Mit Salz und Kümmel bestreuen und je nach Dicke **15-20 Minuten backen.**