

Einfacher Bienenstich

frisch genießen

Für 1 Blech bzw. 20 Stücke

Teig: 250 ml Milch ♦ $\frac{1}{4}$ Würfel Hefe (ca. 30 g) ♦ 80 g Rohrohrzucker ♦ 1 Ei ♦ Salz ♦ 500 g Dinkelvollkornmehl ♦ 50 g weiche Butter ♦ **Belag:** 60 g Butter ♦ 150 g cremiger Honig ♦ 100 g Sahne ♦ 1 P. Bourbon-Vanillezucker ♦ 300 g Mandelblättchen ♦ **Außerdem:** Fett für das Blech

1. Für den Teig Milch in kleinem Topf lauwarm erwärmen. Hefe in große Rührschüssel bröseln, 70 ml Milch zugießen und Hefe darin unter Rühren auflösen. Restliche 180 ml Milch, Zucker, Ei und 1 Prise Salz unterrühren. Mehl und Butter zugeben und mit den Knethaken des Handrührers ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe zu homogenem Teig verkneten. Teig abgedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

2. 10 Minuten vor Ende der Gehzeit für den Belag Butter in kleinem Topf zerlassen. Honig, Sahne und Vanillezucker zufügen und aufkochen. Mandeln unterrühren und alles lauwarm abkühlen lassen.

3. Inzwischen Teig entweder mit den Händen oder den Knethaken erneut kräftig durchkneten. Blech fetten. Teig aufs Blech geben und mit den Händen gleichmäßig darauf verteilen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen von dem Belag daraufsetzen und glatt streichen (s. Tipp). Weitere 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen Backofen auf 170 °C vorheizen. Ca. 20–25 Minuten backen, abkühlen lassen und frisch servieren.

Zeit: ca. 30 Minuten Arbeitszeit, 1 Stunde 15 Minuten Wartezeit, 25 Minuten Backzeit

Pro Stück: ca. 287 kcal, 1200 kJ, 8 g EW, 28 g KH, 16 g F, 2 BE

KÜCHEN-TIPP

➤ Der Belag lässt sich mithilfe einer Teigkarte einfach verstreichen.

Vegane Variante

Verwenden Sie statt der Milch Haferdrink, jedoch 60 ml mehr als Ersatz für das Ei. In gleichen Mengen können Sie ansonsten Margarine statt Butter, Agavencreme (von Lihn im Reformhaus) statt Honig sowie Sojasahne statt Sahne verwenden.

