



**body coach**

die gewicht-optimierer

## Phase III

## Fettschock-Nachtisch

## Langos

ergibt 6-8 kleine Langos

### Zutaten

- 250 g Dinkelmehl fein, hell
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Himalaya-Salz
- 100 ml lauwarmes Pi-Wasser
- 50 ml lauwarme Milch
- 2 TL Zucker
- ca. 2 Liter Sonnenblumenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 25 ml Öl
- Pflaumenmus oder Apfelmus

### Zubereitung

Zehen schälen, fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Mit Öl übergießen, umrühren und 2-3 Stunden beiseite stellen und durchziehen lassen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und gut kneten bis der Teig glatt ist. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort rund 30-60 Minuten gehen lassen. 6 - 8 gleiche Teile zu Kugeln formen und nochmals 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

In einem großen Topf oder Pfanne das Öl erhitzen. Die Hände etwas einölen, den Teig dann zu flachen Fladen ziehen.

Die Fladen einzeln in das Öl einlegen. Sobald die eine Seite Farbe bekommen hat umdrehen und die andere Seite fertig backen. Die Fladen auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Dort mit dem Knoblauchöl einreiben oder wer es lieber süß mag, mit Apfelmus oder Pflaumenmus bestreichen und heiß servieren.