



Frühstücks- und Snackpost

Knäckebrot



Für ca. 1 Blech

Menge	Zutaten
60 g	Dinkel-Vollkornmehl
60 g	Haferflocken, zart
100 g	Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Leinsamen oder andere Kerne (Mischung)
¼ TL	Jodsalz
½ TL	Thymian
1 EL	Tomatenmark
2,5 EL	Rapsöl
250 ml	Wasser

So wird's gemacht:

- Alle Zutaten miteinander vermischen und mindestens 20 Minuten quellen lassen.
- Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- Den Teig dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.
- Die Masse im Ofen für etwa 60 Minuten backen. Nach 30 Minuten das Blech einmal drehen, sodass die vordere Seite nach hinten kommt.
- Knäckebrot auf einem Gitterrost auskühlen lassen und anschließend in Stücke brechen.

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipps:

Die Saatmischung kann individuell zusammengestellt werden; auch Sesam- und Mohnsamen eignen sich. Statt Thymian können andere Kräuter verwendet werden. Ohne Kräuter und Tomatenmark wird das Knäckebrot neutraler und kann vielfältiger verwendet werden. Zum Knäckebrot passen frische Aufstriche und Dips.



Frühstücks- und Snackpost

Müsli und Müslibrötchen



Müsli (für ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutaten
150 g	Feine Haferflocken
100 g	Dinkelflocken
30 g	Hirseflocken
50 g	Cornflakes, ungesüßt
50 g	Mandeln (gehackt) oder Sonnenblumenkerne
Ggf. 30 g	Getrocknete Rosinen/ Cranberrys, ungeschwefelt

Müslibrötchen (für ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutaten
200 g	Magerquark
50 ml	Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
1	Ei
4 EL	Rapsöl
250 g	Weizen-Vollkornmehl
100 g	Müsli (oder Getreideflocken)
1 Päckchen	Backpulver
½ TL	Jodsalz

So wird's gemacht:

- Alle Zutaten miteinander mischen und in einem Vorratsbehälter aufbewahren.

So wird's gemacht:

- Quark, Milch, Ei und Öl glatt rühren.
- Mehl, Müsli (siehe nebenstehendes Rezept), Backpulver und Jodsalz vermischen und unter die anderen Zutaten kneten.
- Aus dem Teig 10 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für 25–30 Minuten backen.

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipp:

Flink Brötchen dank Zweimal-Zwei-Drittel-Methode

Brötchen 16–20 Minuten (2/3 der Backzeit) backen, mit Wasser einpinseln und abdecken. Max. 24 Stunden später Brötchen erneut befeuchten und nochmal 16–20 Minuten backen. So sparen Sie am Tag des Verzehrs Zeit!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel. 0531.618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen