



ESSEN FÜRS LEBEN

weil es uns gut tut

SNACK ATTACK

ESSEN FÜR SCHLAUE KÖPFE

Schnelle Weckerl

Zutaten für 16 Weckerl:

500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

1,5 TL Salz

1,5 TL Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel, Kardamon)

500 g Magertopfen

6 EL Buttermilch

2 Eier

100 g verschiedene Kerne oder Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn,...)

Zubereitung:

- alle Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und mit den Händen gut durchkneten
- Teig in 16 gleich große Stücke teilen, Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und mit Samen oder Kernen bestreuen
- auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200 °C etwa 35 Minuten backen

Bunter Rohkostaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Topfen
125 g Joghurt
1 grüner Paprika
1 Karotte
½ kleiner Apfel
Salz, Pfeffer
Kren

Zubereitung:

- Topfen und Joghurt cremig rühren
- Paprika klein schneiden
- Karotten und Apfel waschen und fein reiben
- Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kren abschmecken

Jausenwrap (Tut Gut Rezept)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Weizen- oder Dinkeltortillas

4 EL Frischkäse

Blattsalat

Salatgurke

8 Blatt Käse

8 Blatt Schinken

Zubereitung:

- Tortilla mit Frischkäse bestreichen
- Salat waschen und gut abtrocknen
- Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden
- Salat, Gurke, Käse und Schinken auf die Tortillas verteilen
- Die Seiten einschlagen und fest einrollen

Süße Krafthirse (Tut Gut Rezept)

Zutaten für 4 Portionen:

160 g Hirse
400 ml Milch
1 Prise Salz
Saft und Schale einer Zitrone
2 Äpfel
2 TL Honig
2 Handvoll Beeren

Zubereitung:

- Hirse heiß abspülen
- Milch in einem Topf erhitzen
- Hirse, Salz und Zitronenschale dazugeben und aufkochen
- Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
- Äpfel raspeln und mit Zitronensaft vermengen
- Beeren waschen
- Apfel, Beeren und Honig unter die heiße Hirse mischen

Müsli-Riegel

Zutaten für 16 Riegel

100 g Haferflocken
50 Sonnenblumenkerne
2 EL Rapsöl
50 g Rosinen
50 g Dinkelmehl
100 g Apfelmus
1 EL braunes Mandelmus

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten bis sie leicht duften.
- Rosinen grob hacken.
- Alle Zutaten vermengen.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und die klebrige Masse mit nassen Händen darauf verteilen (ca. 20 x 20 cm)
- Im Ofen ca. 10 Minuten backen.
- Herausnehmen und sofort in 20 Riegel schneiden und danach auskühlen lassen.
- Luftpäckchen verpackt sind die Riegel ca. 3 Tage haltbar. Außerdem können sie auch sehr gut tiefgekühlt werden.