

Gesunde Jause

AUFSTRICH 1: STEIERISCHE GUACAMOLE

- 200 g TK-Erbesen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 20 ml Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- 15 g geriebene
- Kürbiskerne

TK-Erbesen in kochendem Salzwasser bissfest kochen, danach kalt abschrecken. Erbsen mit Zitronensaft und Kürbiskernöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Aufstrich in ein Schraubglas füllen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tipp: Für eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung 1-2 EL Aufstrich auf eine knusprige Scheibe Vollkornbrot geben und mit Gemüsesticks belegen.

AUFSTRICH 1: SCHOKOCREME

- 150 g Magertopfen
- 50 g Naturjoghurt
- 20 g Nussmus (z.B. Mandel, Haselnuss)
- 10-20 g Honig
- 1 Prise Vanillezucker
- 20 g geriebene Bitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- 5 g Backkakao

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren - fertig!

Tipp: Der Aufstrich schmeckt am besten auf einem knusprigen Vollkornbrot oder Vollkorntoastbrot. Für eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung mit einem Obstsalat kombinieren.

VOLLKORNWECKERL

Rezept für 4 Stück:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1/2 Pkg. Trockengerst
- 130-150 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- Dinkelflocken zum Bestreuen

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handmixers ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Aus dem Teig 4 runde Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Brötchen mit Wasser bestreichen und mit Dinkelflocken bestreuen. Anschließend das Blech in den kalten Ofen geben, auf 180 Grad Ober-/Unterhitze einschalten und Brötchen 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.