

Leckere und gesunde Snacks für die Spielplatzrallye!

Müslistangen

Zutaten:

100g Walnusskerne grob zerkleinert
150g gemahlene Haselnusskerne oder Mandeln
65g Sonnenblumenkerne
65g Sesam
200g Haferflocken
300g Honig (im Wasserbad erwärmen)

Zubereitung:

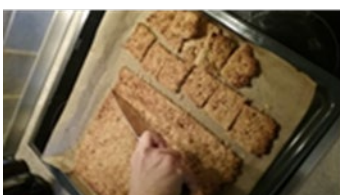
1. Alle Zutaten gut mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.



2. Setzt nun kleine Häufchen dicht an dicht aneinander und drückt sie dann platt, so dass eine Platte entsteht.



3. Bei 175 Grad wird das Blech jetzt ca. 20 Minuten gebacken.
4. Nach dem Erkalten zerteilt ihr die Platte mit einem großen Messer in kleine Stücke. Drückt die Klinge vorsichtig nach unten, bitte nicht schneiden, damit die Stücke nicht zerbröseln.



Früchte- Vollkornbrot

Zutaten für zwei Kastenformen:

500g Weizenvollkornmehl
40g Hefe
1 Prise Salz
etwas Zucker
1/4 l Milch
500g gemischte Trockenfrüchte
1/4 l heißes Wasser

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Salz verrühren, eine Mulde formen, die Hefe hineinbröseln und mit der lauwarmen Milch und etwas Zucker verrühren. Jetzt den Hefebrei 30 Minuten in der Mehlmulde gehen lassen.
In der Zwischenzeit schneidet ihr die Früchte klein und übergießt sie mit heißem Wasser. Vorsicht Verbrennungsgefahr! Lasst euch dabei von euren Eltern helfen!
Danach wird alles gut vermischt.



2. Den Teig in eine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform, geben und ca. 1Std. an einem warmen Ort gehen lassen.



3. Dann 1 Stunde bei ca. 200 Grad backen und fertig ist das Früchte - Vollkornbrot.



Buttermilchbrötchen

Zutaten:

250 ml Buttermilch
250 ml warmes Wasser
1 Päckchen Trockenhefe
1 Teel. Zucker
500g Weizenvollkornmehl
ca. 1 Teel. Salz
1 Ei

Zubereitung:

1. Aus allen Zutaten einen weichen Teig kneten und ca. 1 Stunde gehen lassen.



2. Danach aus dem Teig, Kinderfaust große Brötchen, mit einem feuchten Esslöffel abstechen und auf ein, mit Backpapier belegtes, Blech legen. Auf Wunsch die Brötchen mit Mohn-, Sesamsamen oder Sonnenblumenkerne bestreuen.



3. Die Brötchen erneut, mit Backpapier abgedeckt, 30 Minuten gehen lassen. Danach bei 190 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 15- 20 min. backen.



Wir wünschen euch einen guten Appetit !

