

# **Gesunde Jause**

Montag, 29.1.2018

**Dinkelweckerl**

**Erdäpfelkäs**

**Schneller Schokokuchen**

**Zitronen – Ingwer- Limonade**

## Dinkelweckerl

ZUTATEN für 14 Personen

- 600 g Vollkorndinkelmehl
- 1 Pk Bioweinsteinpulver
- 2-3 TL Salz
- 1-2 TL Brotgewürz (Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Koriander, Kardamom)
- 300 ml Wasser (wenn notwendig, noch etwas mehr dazugeben)
- Körner (Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Salz,...) zum Bestreuen



ZUBEREITUNG:

- Für die Dinkelweckerl Mehl mit allen Zutaten außer Wasser mischen.
- Ca. 300 ml Wasser zugeben, mit einem Kochlöffel rühren, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Wasser dazugeben.
- Mehl für die Finger bereitstellen, den Teig auf eine mit Mehl bestäubt Arbeitsfläche geben, mit den Mehl fingern nochmals durchkneten.
- Weckerl oder Flesserl formen, in lauwarmes Wasser tauchen, auf ein Blech (Backpapier) legen und mit Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Salz,...bestreuen.
- Dinkelweckerl im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.

### Tipp

Die **Dinkelweckerl** lauwarm mit Kräuterbutter servieren - einfach ein Genuss!

## Erdäpfelkas

ZUTATEN:

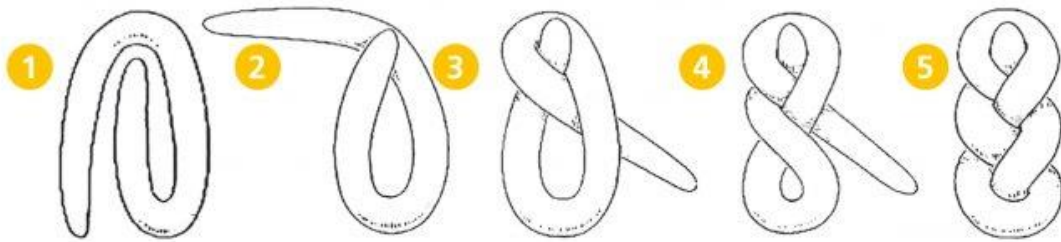
- ½ kg mehlig Erdäpfel
- 1 kleine Zwiebel,
- 150 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

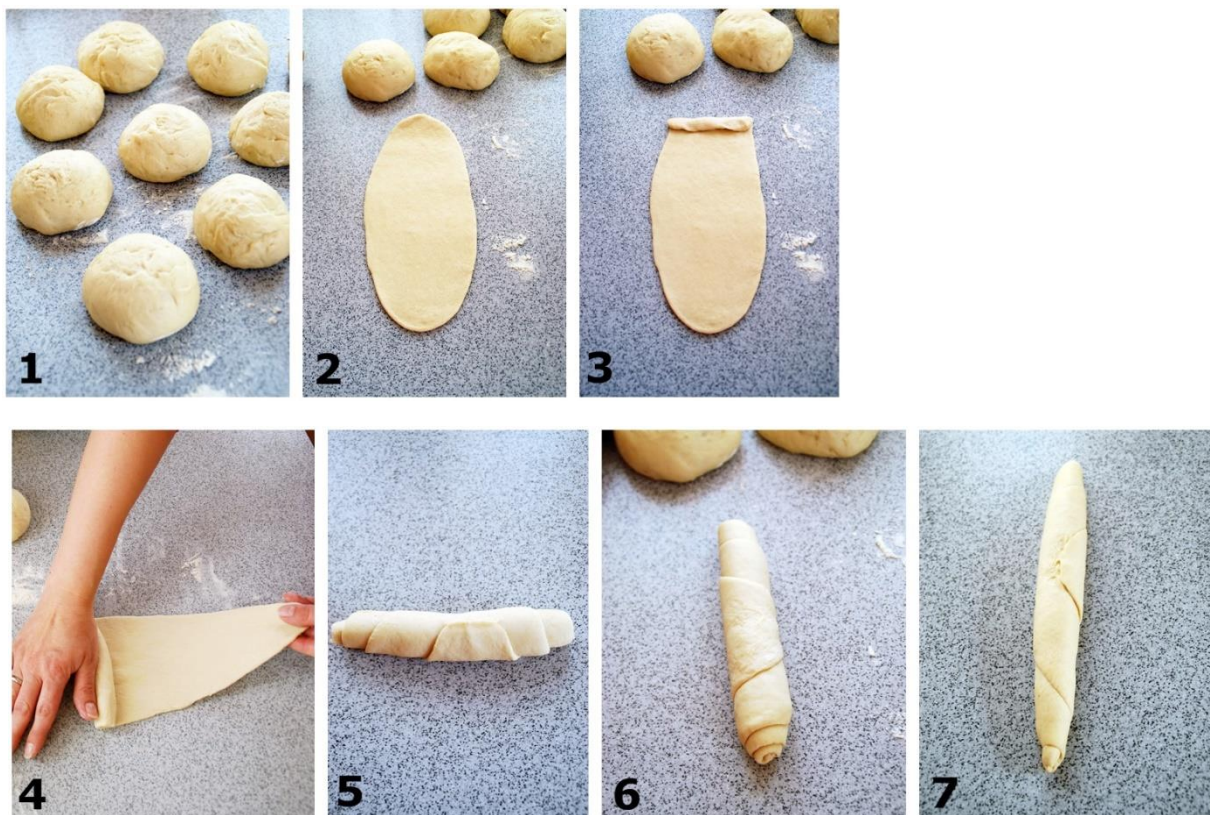
- Erdäpfel kochen – kurz überkühlen lassen und anschl. schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken.
- Zwiebel fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
*Man kann auch etwas Leinöl in den Erdäpfelkas geben.*
- Evtl mit etwas rotem Paprikapulver garnieren!

## Mohnflesserl flechten



- 1 Rollen Sie den Teig auf eine Länge von etwa 45 cm aus.
- 2 Formen Sie mit 2/3 des Teiges eine Schlaufe und drücken Sie diese fest.
- 3 Ziehen Sie den oberen Strang durch die Schlaufe.
- 4 Drehen Sie die Schlaufe von links nach rechts um.
- 5 Ziehen Sie den freien Strang nun von oben in die verbliebene Schlaufe und drücken Sie ihn fest.

## Salzstangerl formen



## Schneller Schokokuchen

Ein Schokokuchen der hauptsächlich mit nur 3 Zutaten auskommt: Banane, Ei und Kakao, evtl etwas Kokosmehl.

Mehr braucht es nicht zum Genuss.

Verfeinern kann man den Blitz Schokokuchen dann nach Geschmack:

Wir haben Honig, Zimt und Kokosraspeln gewählt, aber wie wär's mit Vanille, Trockenfrüchten, Mandeln...



### ZUTATEN: (für 6 Portionen)

- 2 EL Kakao
- 1 L Kokosmehl
- 1 Ei
- 2 EL Honig (oder 1 L Honig und 1 L Kokosblütenzucker)
- 2 TL Zimt
- 1 Pk. Vanillezucker oder besser Vanillemark
- 2 reife Bananen
- Evtl. Zitronensaft
- 3 EL Kokosraspel (wahlweise auch geriebene Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)

### Küchenzubehör. Stabmixer

### Zubereitung

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Alle Zutaten mit Ausnahme der Kokosraspel in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zu einem Teig verarbeiten.
- Teig auf 6 ofenfeste Backförmchen, können auch Kaffeetassensein, (mit Öl ausstreichen und mit Kokosflocken ausstreuen) verteilen.
- Kokosraspel auf dem Teig verteilen.
- Für 20 Minuten im Ofen backen.

### Unser Tipp

Dieser supereinfache Schokokuchen schmeckt am Besten warm aus dem Ofen; direkt aus der Form gelöffelt.

Auch lecker zum Frühstück.

## Zitronen – Ingwer – Limonade

*Erfrischendes Getränk – nicht nur für heiße Tage*

### ZUTATEN

150 g Zucker (braun)  
100 g Ingwerwurzel  
3 große Zitronen (unbehandelt)  
2 l Wasser  
Mineralwasser zum Verdünnen



### ZUBEREITUNG

- Zitronen heiß waschen und samt Schale in Stücke schneiden, Ingwer ebenfalls in Stücke schneiden.
- Den braunen Zucker in einen Standmixer geben und mit ein paar Umdrehungen zu Puderzucker verarbeiten.
- Den Ingwer und die Zitrone zum Zucker in den Mixer geben.
- Pürieren, bis eine dicke Paste entsteht.
- Das Wasser zugeben und nochmal kräftig aufmischen.
- Anschließend durch ein feines Sieb seihen (in eine Flasche abfüllen) und kühl stellen.
- Die gekühlte Limonade in ein Glas geben und nach Belieben mit Mineralwasser auffüllen.

### TIPP

Im Sommer evtl ein paar Eiswürfel und Zitronenscheiben dazugeben.