

Gesunde Pause mit Schülerinnen aus der Montessori Schule Lauf

Zutaten für "Pausenhungrige":

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

250g Weizenmehl

250g Dinkelvollkornmehl

1TL Salz, 2 EL Öl

1/4l Milch

100g Quark, 1 Karotte

5 Radieschen, 1-2 Eier

Sonnenblumenkerne

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Brot:

Weichen Sie zunächst den Hefewürfel in Wasser ein (lauwarm). Zermahlen Sie den Hefewürfel, bis er sich auflöst. Nehmen Sie sich eine Schüssel und vermischen Sie die verschiedenen Mehlsorten in der Schüssel. Geben Sie eine Prise Zucker dazu (oder Malz). Ein Schuss Öl hinzu und die Milch. Ebenso die Sonnenblumenkerne. Gut salzen. Nun die Hefe dazu. Kneten, kneten, kneten. Oder Sie lassen sich von einem Küchengerät helfen, bis Teig fertig ist. Ab damit in eine Auflauf- oder Kastenkuchenform. Küchentuch drüber. Ca. 30 Minuten gehen lassen. Bei ca. 180°C 30 Minuten backen.

Aufstrich:

Quark, Meerrettich, Salz, Pfeffer gut miteinander vermengen. Radieschen und Karotte raspeln. Schnittlauch und Kräuter hacken. Gekochte Eier schälen und kleinschneiden. Zuerst mit Quark bestreichen, danach gehacktes Gemüse sowie Kräuter darüber streuen und zum Schluss die kleingehackten Eier.