

## Leinsamen-Cracker (Mehlfreies Knäckebrot) von Lehrerin Karin

Zutaten (für 24 Stück):

- 100 g Leinsamen
- 100 ml Wasser
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL helle Sesamsamen
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 EL Leinsamenmehl
- 30 g Kichererbsenmehl
- 0.5 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Ras el Hanout

Leinsamen in kaltem Wasser in einer Rührschüssel etwa 20 Minuten einweichen. Sonnenblumenkerne, Sesam, Öl, Leinsamen- und Kichererbsenmehl dazugeben. Alles mit Thymian, Salz und Ras el Hanout würzen und mit den Quirlen eines Handrührgeräts zu einem festen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf dem Blech verstreichen und mit angefeuchteten Händen etwas flach drücken. Anschließend eine Frischhaltefolie darüberlegen und den Teig mit einem Nudelholz etwa 2 mm dünn zu einem Rechteck (circa 20x30 cm) ausrollen. Die Folie abziehen und die Teigplatte in 24 etwa 5 cm große Rauten schneiden, sodass sie sich später gut auseinanderbrechen lassen.

Die Cracker im Ofen auf der mittleren Schiene 45-50 Minuten knusprig backen. Das Blech herausnehmen und die Cracker darauf abkühlen lassen. Anschließend vom Blech lösen, auseinanderbrechen und in Dosen kühl und dunkel lagern. So halten sie sich 3-4 Wochen.

## REZEPT MÜSLIRIEGEL:

von Melanie Marsoner

### Zutaten:

- 200 g Butter
- 300 g Honig
- 1 TL Salz
- 250 g kernige Haferflocken
- 250 g zarte Haferflocken
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Haselnüsse grob gerieben

(man kann hier endlos variieren mit sonstigen Flocken, Cornflakes, Müsliresten, u.v.m.)

Butter, Honig, Salz bei schwacher Hitze zergehen lassen.

Alle Zutaten dazugeben und vermischen.

Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und in den kalten Ofen schieben, bei 150° ca. 30 Min.

## REZEPT FRÜHLINGSAUFSTRICH:

von Melanie Marsoner

### Zutaten:

- 200 g Frischkäse wie Quark oder Philadelphia
- 50 g Sahne
- Kräuter nach Geschmack und Belieben
- 1 Knoblauchzehe (oder etwas Knoblauchpulver)
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 10 gelbe Löwenzahnblüten
- Schwarzbrot in Scheiben

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit den anderen Zutaten vermengen. Von den Löwenzahnblüten werden die gelben Blütenblätter abgepflückt, zur Masse gegeben und alles gut verrührt. Auf die Schwarzbrotsscheiben streichen.

Je nach Geschmack oder je nachdem, was der Garten an frischen Kräutern hergibt, kann man die Kräuter endlos variieren.

Passt auch zu Radieschen, Gurke, Karotte, Kohlrabi, zu gebackenen Kartoffeln – Pellkartoffeln oder zu Gegrilltem.

## **REZEPT BANANENBROT: von Melanie Marsoner**

### Zutaten:

- 2 bis 3 überreife Bananen
- ca. 100 g Äpfel (oder Apfelspalten die z.B. die Kinder bei der Pause übrig gelassen haben)
- 2 Eier
- 200 g (Vollkorn-) Dinkelmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- Zimt
- Salz
- Sultaninen und/oder Nüsse nach Wahl
- Butter zum Einfetten der Form

Die Bananen schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Die Äpfel waschen, putzen und reiben und den Bananen hinzufügen. Anschließend auch die Eier dazugeben und alles cremig rühren.

Das Mehl mit dem Backpulver, etwas Zimt und einer Prise Salz vermischen und unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Je nach Geschmack noch Sultaninen und/oder grob gehackte Nüsse zur Masse geben und unterrühren.

Die Masse in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im Backrohr bei 180 ° C rund 40 Minuten backen.

Das Bananenbrot kommt ohne Zusatz von Haushaltszucker aus, kann anstelle von Brot oder Alternative zu Kuchen gegessen werden und eignet sich bestens als Schuljause.