

Jausenküche- Fotokochbuch



Schritt für Schritt zur
gesunden Jause



Inhaltsverzeichnis

SEHR EINFACH



Apfel-Buttermilch	1-3
Schnittlauchbrot	4-6
Milchshake	7-9
Lassi	10-13
Roter Smoothie	14-16

EINFACH - OHNE HITZE



Saftiges Birchermüsl	1-4
Wraps zum Selberfüllen	5-8
Wurzelboote	9-11
Gemügesticks mit Kräuterdip	12-15
Apfel-Topfencreme mit Knusperstreuseln	16-18
Crunchy Fruit Bowl	19-22

EINFACH - MIT HITZE



Porridge	1-3
Dinkelgrießkoch	4-6
Pizzatoast	7-9
Erdäpfelspalten mit Kresserahm	10-13

MITTEL - OHNE HITZE



Couscous-Salat	1-4
----------------------	-----

MITTEL - MIT HITZE



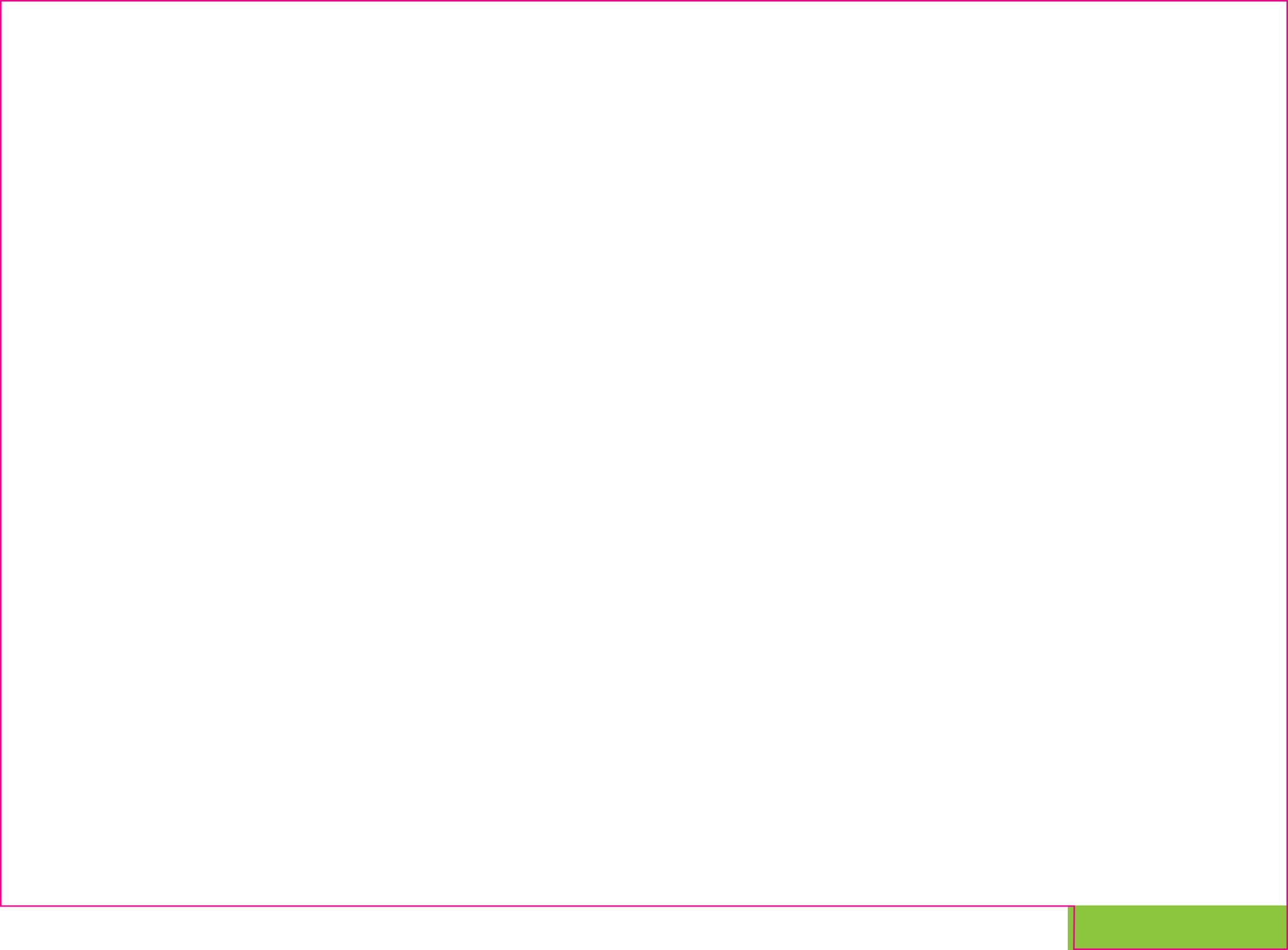
Fito Fits Gartenbrot	1-4
Karotten-Linsen-Suppe	5-8

AUFWENDIGER - MIT HITZE



Knäckebrot	1-4
Apfel-Cookies	5-8





Apfel-Buttermilch



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPPS:

- Milch und Saft enthalten viel Wasser!
- Schnittlauchbrot dazu essen

ALLERGEN:



SEHR EINFACH



WERKZEUGE:



Krug



Kochlöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



500 ml
Apfelsaft



500 ml
Buttermilch

ZUBEREITUNG:



1
500 ml Apfelsaft
in Krug geben.



2
500 ml Buttermilch
dazugeben.



3
Gut verrühren.



4
Mit Schnittlauchbrot
servieren.



Mahlzeit!

Schnittlauchbrot



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Mit Apfel-Buttermilch servieren
- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



SEHR EINFACH



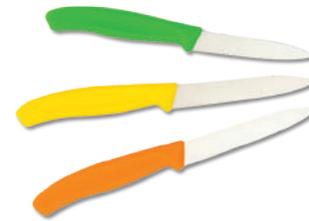
WERKZEUGE:



3 Bretter



Schere



3 Messer

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



Roggenbrot



Vollkornbrot



2 Packungen
Frischkäse



1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG:



1
Brotsscheiben in der Mitte
durchschneiden.



2
Schnittlauch waschen.



3
Schnittlauch mit der Schere
klein schneiden.



4
Brote mit Frischkäse
bestreichen.



5
Brote mit Schnittlauch
bestreuen.



6
Schnittlauchbrote mit
Apfel-Buttermilch servieren.



Mahlzeit!

Milchshake



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Mit Brot oder Knäckebrot genießen

ALLERGEN:



SEHR EINFACH



WERKZEUGE:



Brett



Messer



Pürierstab



Krug



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Bananen



250 g
frische Himbeeren



1 Liter Milch

ZUBEREITUNG:



1 Bananen schälen und schneiden.



2 Bananen und Himbeeren in einen Krug geben.



3 Milch dazugeben.



4 Mit dem Pürierstab fein pürieren.



5 In Gläsern anrichten und kalt genießen.



mahlzeit!

Lassi



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPPS:

• Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGEN:



SEHR EINFACH



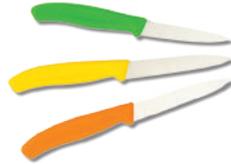
WERKZEUGE:



Sieb



Bretter



Messer



Schüssel



Zitronenpresse



Esslöffel



Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Handvoll
frische Himbeeren



2 Handvoll
Erdbeeren



2 Nektarinen



1 Zitrone



2 Esslöffel
Zucker



1 Esslöffel
Vanillezucker



1 großer
Becher Joghurt



500 ml
Buttermilch

ZUBEREITUNG:



1 Obst waschen.



2 Kerne entfernen.



3 Obst in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben.



4 Zitrone halbieren und auspressen.



5 Zitronensaft zum Obst in die Schüssel geben.



6 2 Esslöffel Zucker dazugeben.



7 1 Esslöffel Vanillezucker dazugeben.



8 Joghurt dazugeben.

ZUBEREITUNG:



9 Buttermilch dazugeben.



10 Mit Pürierstab fein pürieren.



11 Lassi auf Gläser aufteilen.



12 Und jetzt genießen!

Mahlzeit!

Roter Smoothie



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPPS:

- Brot oder eine andere Stärkekomponente dazu servieren
- Mit einer Eiweißkomponente (z. B. Käse, Aufstrich) ergänzen
- Wasser trinken nicht vergessen!



SEHR EINFACH



WERKZEUGE:



Sieb



Schüssel



Brett



Messer



Zitronenpresse



Messbecher



Pürierstab



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



300 g frische Himbeeren



300 g Erdbeeren



3 Bananen



1 Zitrone



500 ml Wasser

ZUBEREITUNG:



1 Beeren waschen.



2 Beeren in eine Schüssel geben.



3 Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.



4 Bananenstücke zu den Beeren geben.



5 Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zum Obst geben.



6 500 ml Wasser dazugeben.

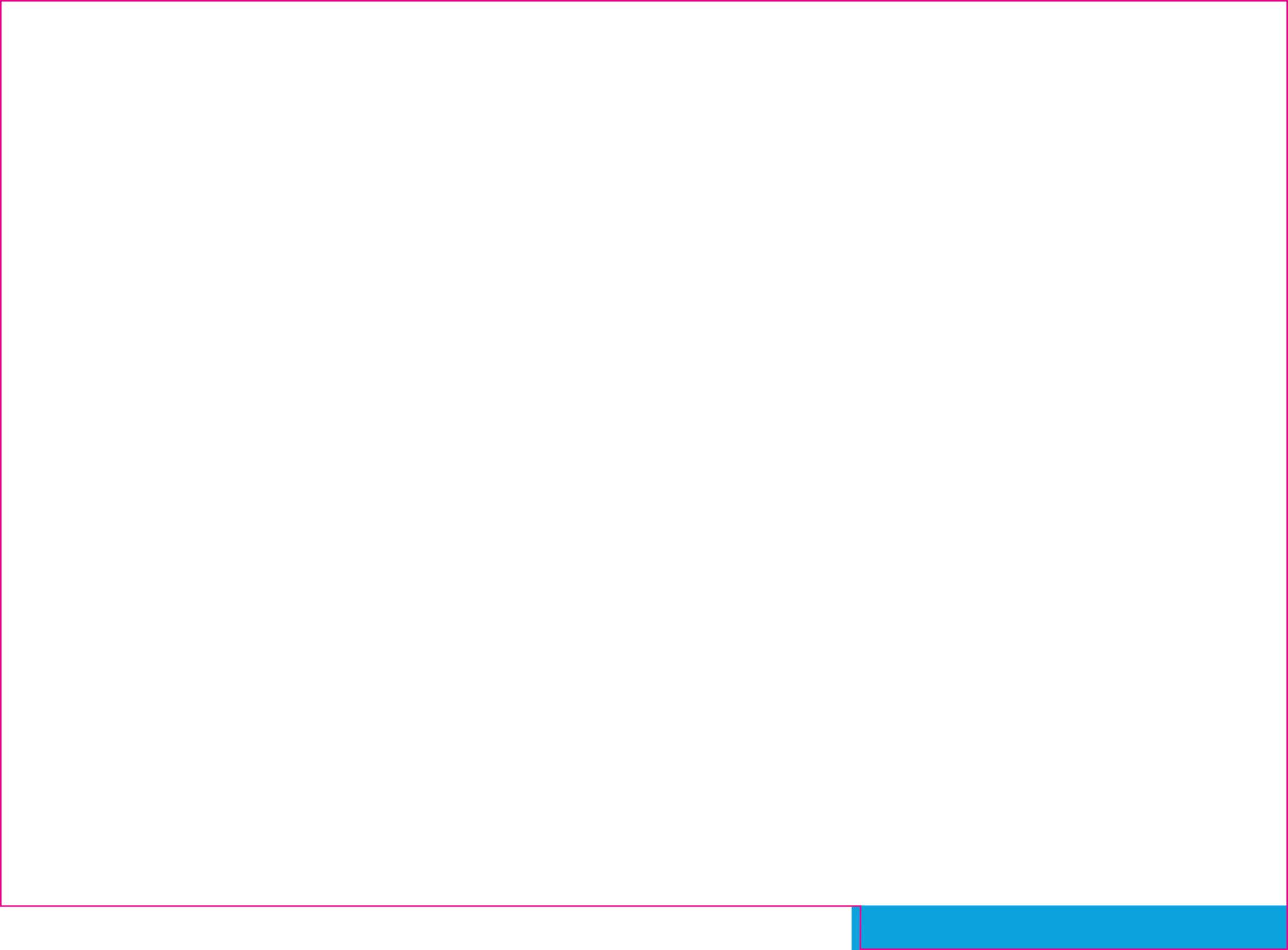


7 Mit dem Pürierstab pürieren.



8 In Gläsern anrichten.





Saftiges Birchermüsli



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



große Schüssel



Esslöffel



Messbecher



Frischhaltefolie



Schere



Zitronenpresse



Messer



Brett



Sieb



Reibe



Kochlöffel



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



250 ml
Apfelsaft



250 ml Wasser



500 ml Milch



300 g Haferflocken



100 g geriebene Nüsse



1 kg gemischtes Obst der Saison, zum Beispiel
5 Äpfel, 2 Birnen, 1 Handvoll Trauben, 5 Esslöffel Rosinen und eine Zitrone

ZUBEREITUNG:



1
300 g Haferflocken und Rosinen
in eine Schüssel geben.



2
250 ml Wasser dazugeben.



3
250 ml Apfelsaft
dazugeben.



4
Schüssel mit Frischhaltefolie
verschließen und mindestens
2 Stunden oder über Nacht in
den Kühlschrank stellen.



5
Zitrone halbieren und
auspressen.



6
Obst waschen.



7
Äpfel grob raspeln,
Kerngehäuse weg geben.



8
Äpfel mit Zitronensaft
beträufeln und zum Müsli
geben.

ZUBEREITUNG:



100 g Geriebene Nüsse
dazugeben.



500 ml Milch dazugeben.



Müsli gut mischen.



In Schüsseln anrichten,
geschnittenes Obst
darauf verteilen.



Mahlzeit!

Wraps zum Selberfüllen



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



Bretter



Messer



Sieb



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Paprika



1 Gurke



5 Essiggurken



Salat



100 g
Schinken



100 g
Räucherfisch



100 g
Käse



10 Tortillas



1 Becher
Frischkäse

ZUBEREITUNG:



1 Strunk von den Paprika
entfernen.



2 Paprika waschen.



3 Gurke waschen.



4 Salat waschen.



5 Schinken, Käse und
Räucherfisch in Streifen
schneiden.



6 Gemüse in Streifen oder
Scheiben schneiden.



7 Tortillas mit Frischkäse
bestreichen.



8 Tortilla mit Salatblättern
belegen.

ZUBEREITUNG:



Belag auswählen und auf der
Tortilla verteilen.



Die Seiten der Tortilla
einschlagen.



Tortilla fest einrollen.



Den Wrap als Fingerfood
verspeisen.



Mahlzeit!

Wurzelboote



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



Gemüseschäler



Reibe



Brett



Schüssel



Esslöffel



Teelöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Karotte



1 Packung
Topfen



1 Teelöffel
Kren



3 Esslöffel
Sauerrahm



1/2 Teelöffel
Salz



20 Blätter
Chicorée oder
Römersalat



10 Scheiben
Brot

ZUBEREITUNG:



Karotte schälen und fein reiben.



Topfen in die Schüssel geben.



Karottenraspeln dazugeben.



1 Teelöffel Kren dazugeben.



3 Esslöffel Sauerrahm dazugeben.



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz dazugeben.



Alles gut verrühren.



Salatblätter waschen und mit einem Löffel Wurzelrahm befüllen. Mit Brot servieren.

Gemüsesticks mit Kräuterdip



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



großes Sieb



Bretter



Messer



Gemüseschäler



Schere



Zitronenpresse



Schüssel



Teelöffel



Schneebesen

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 kg gemischtes Gemüse der Saison, zum Beispiel Radieschen, Kohlrabi, Sellerie, Karotten, Paprika



1 Bund Schnittlauch



1 Tasse Kresse



1 Zitrone



1/2 Teelöffel Salz



1 großer Becher Joghurt



2 Packungen Topfen



10 Scheiben Brot

ZUBEREITUNG:



Gemüse waschen.



Kohlrabi und Karotten schälen.
Paprika, Radieschen und
Stangensellerie putzen.



Gemüse in Sticks schneiden.



Schnittlauch waschen.



Schnittlauch und Kresse mit
der Schere schneiden.



Zitronen halbieren und
auspressen.



Topfen und Joghurt in eine
große Schüssel geben.



Zitronensaft dazugeben.

ZUBEREITUNG:



1/2 Teelöffel Salz dazugeben.



Kräuter dazugeben.



Kräuterdip gut verrühren.



BrotscHEIBen halbieren und auf Teller legen.



Gemüsesticks mit Kräuterdip und Brot anrichten.



Mahlzeit!

Apfel-Topfcreme mit Knusperstreuseln



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



Große
Schüssel



Mittelgroße
Schüssel



Schneebeesen



3 Esslöffel



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Packungen
Topfen



1 großer Becher
Joghurt



5 Esslöffel
Holunderblütensirup



200 g
Getreideflocken



2 Esslöffel
Leinsamen



100 g
Mandelstifte



2 große Gläser
Apfelmus

ZUBEREITUNG:



1
2 Packungen Topfen
in die große geben.



2
Joghurt dazugeben.



3
5 Esslöffel Holunderblütensirup
dazugeben und mit dem
Schneebeesen verrühren.



4
Getreideflocken, Leinsamen und
Mandelstifte bereitstellen.



5
In der mittelgroßen zu
einer Knuspermischung
verrühren.



6
Topfencreme, Apfelmus
und Knuspermischung
bereitstellen.



7
Apfelmus und Topfencreme
in 10 Schüsseln aufteilen.



8
Mit der Knuspermischung
bestreuen und genießen.

Crunchy Fruit Bowl



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



große Schüssel



3 Esslöffel



Sieb



Brett



Messer



kleine Schüssel



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 große
Becher Joghurt



2 Esslöffel
Vanillezucker



2 Handvoll
Erdbeeren



2 Handvoll
frische Himbeeren



2 Handvoll
Brombeeren



200 g
Getreideflocken



4 Esslöffel
Kokosflocken



2 Esslöffel
Leinsamen

ZUBEREITUNG:



1
Joghurt in die große Schüssel
geben.



2
2 Esslöffel Vanillezucker
dazugeben.



3
Joghurtcreme verrühren.



4
Obst waschen.



5
Obst in kleine Stücke
schneiden und auf kleine
Schalen aufteilen.



6
200 g Getreideflocken und
4 Esslöffel Kokosflocken
in die kleine Schüssel geben.



7
2 Esslöffel Leinsamen
dazugeben.



8
Streusel vermischen.

ZUBEREITUNG:



Joghurtcreme auf die
Schalen verteilen.



Mit Knusperstreuseln
bestreuen.



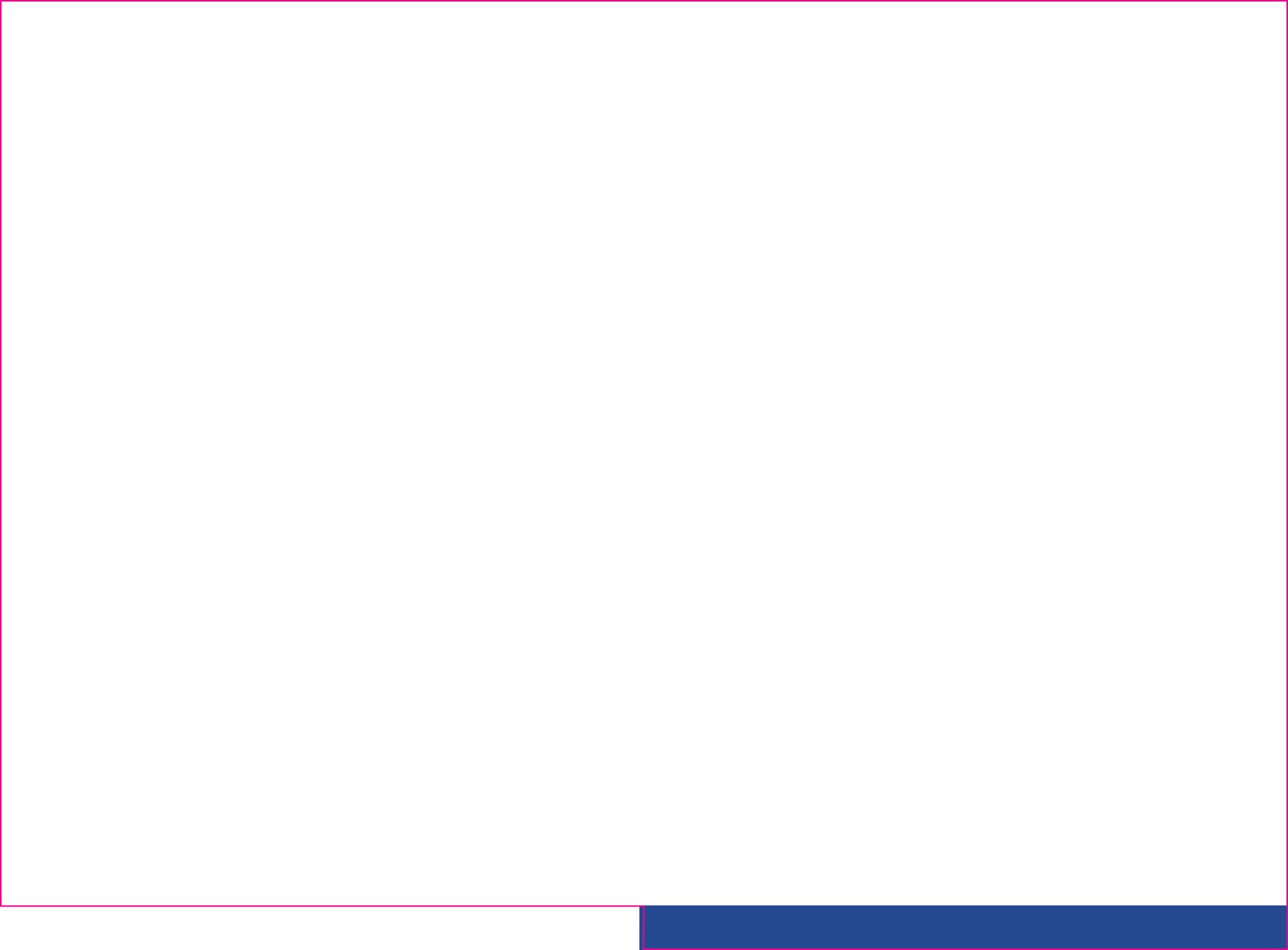
Die Crunchy Fruit Bowl ist
zum Verzehr bereit.



Mahlzeit!







Porridge



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPP:

• Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Kochplatte



Waage



Topf



Messbecher



Schüssel



Schneebesen



Esslöffel



Teelöffel



Sieb



Schöpflöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 L Milch



500 ml Wasser



250 g Haferflocken



4 Esslöffel
Honig



1 Teelöffel
Zimt



200 g geriebene
Nüsse



1 kg gemischtes Obst der Saison

ZUBEREITUNG:



1 Milch und Wasser aufkochen.



2 Haferflocken dazugeben.



3 Für etwa 5 Minuten rühren,
bis der Porridge dickflüssig ist.



4 4 Esslöffel Honig dazugeben.



5 1 Teelöffel Zimt dazugeben.



6 Nüsse einrühren.



7 Obst waschen.



8 Porridge in kleinen Schalen
mit Obst anrichten.

Dinkelgrießkoch



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen.

ALLERGENE:



EINFACH - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Kochplatte



großer Topf



Messbecher



Schneebesen



Waage



Esslöffel



Schüssel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1,5 L Milch



1 Prise Salz



250 g
Dinkelgrieß



4 Esslöffel
Honig



Rosinen



Trockenmarillen



Trockenpflaumen



Kakao zum
Bestreuen

ZUBEREITUNG:



1 Milch in den Topf geben.



2 1 Prise Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.



3 Dinkelgrieß dazugeben.



4 Mit dem Schneebesen umrühren.



5 Aufkochen lassen und dabei immer rühren.



6 4 Esslöffel Honig dazugeben.



7 Grießkoch in Schüsseln verteilen.



8 Mit Trockenfrüchten und Kakao nach Belieben anrichten.

Pizzatoast



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



EINFACH - MIT HITZE

WERKZEUGE:



Backblech mit
Backpapier



Brett



Messer



Teelöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



10 Scheiben
Vollkorntoast



3 Packungen
Mozzarella



1 Glas
Tomatensugo



Salz



Oregano



frisches
Basilikum

ZUBEREITUNG:



1  **Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Toastbrot auf Backblech legen.**



2 **Mozzarella in Scheiben schneiden.**



3 **Toastbrot mit Sugo bestreichen.**



4 **Mozzarellascheiben darauf verteilen.**



5 **Salzen und mit Oregano bestreuen.**



6 **10 Minuten im im Backrohr bei 180 Grad backen.**



7 **Kurz abkühlen lassen und mit frischem Basilikum servieren.**


Mahlzeit!

Erdäpfelspalten mit Kresserahm



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGEN:



EINFACH - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Sieb



Blech mit
Backpapier



Brett



Messer



Zitronenpresse



Teelöffel



Schere



kleine Schüssel



Schneebeesen

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



20 Erdäpfel



1 Becher
Sauerrahm



1 großer Becher
Joghurt



1 Zitrone



$\frac{1}{2}$ Teelöffel
Salz



2 Tassen
Kresse

ZUBEREITUNG:



 **Backrohr auf 180 Grad**
vorheizen und Erdäpfel
waschen.



Erdäpfel der Länge nach vierteln
und auf das Backblech legen.
Im Rohr für **30 Minuten** backen.



Joghurt und Sauerrahm in
die Schüssel geben.



Zitrone halbieren.



Zitrone auspressen.



Zitronensaft und
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz dazugeben.



Kresse mit der Schere
abschneiden.



Kresse zur Rahmmischung
geben.

ZUBEREITUNG:



Gut verrühren.



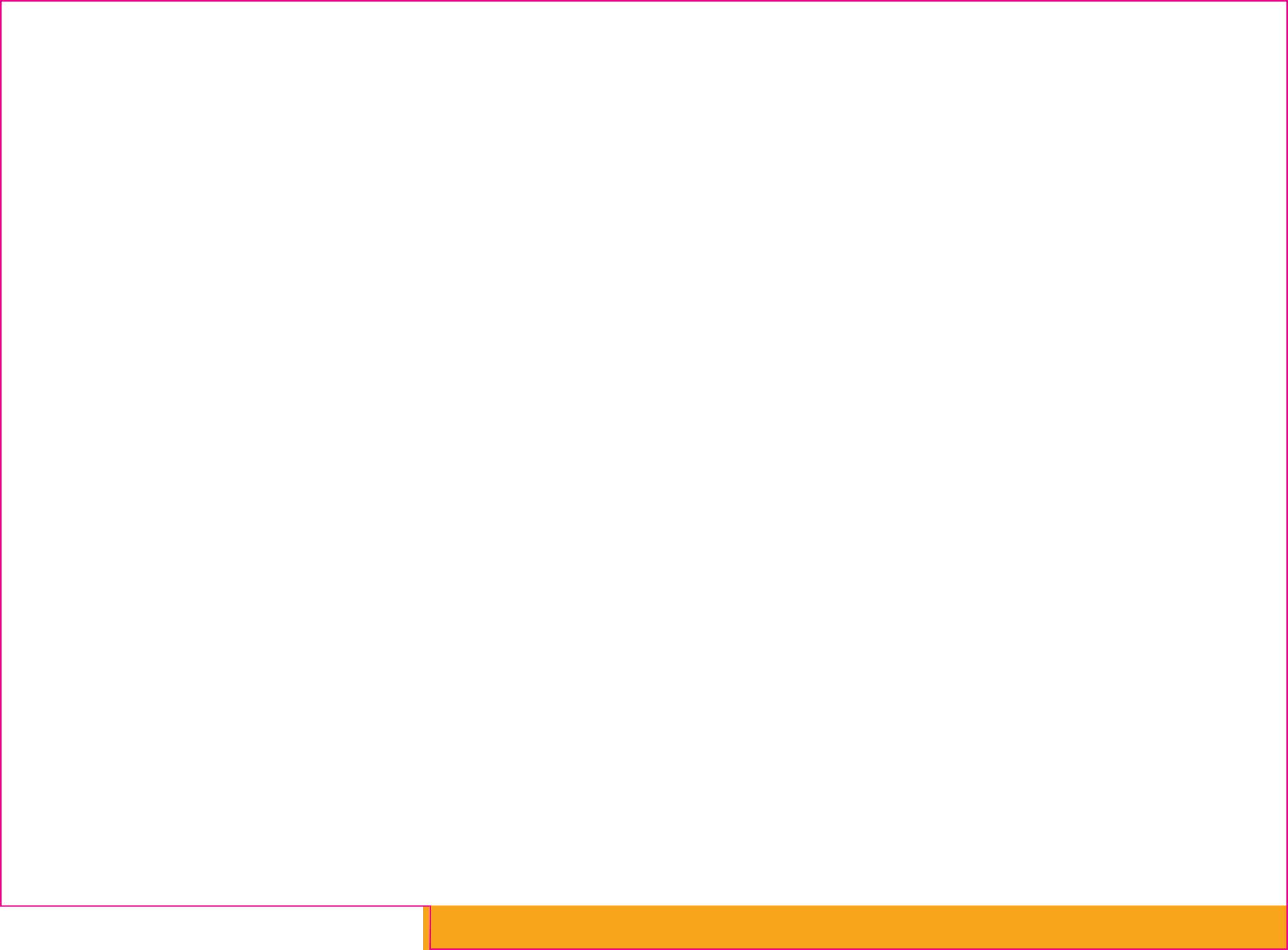
Erdäpfelspalten
mit Kresserahm
servieren.



Lass es dir schmecken!







Couscous-Salat



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



MITTEL - OHNE HITZE



WERKZEUGE:



große Schüssel



Waage



Messbecher



Sieb



Bretter



Gemüseschäler



Messer



Zitronenpresse



Teelöffel Esslöffel



Reibe



Kochlöffel



kleine Schüssel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



400 g Couscous



500 ml Wasser



2 Jungzwiebeln



1 Paprika



3 Karotten



2 Zitronen



1 Teelöffel
Salz



5 Esslöffel
Olivenöl



1 Bund Petersilie



1 Packung Feta

ZUBEREITUNG:



1
400 g Couscous
abwiegen.



2
500 ml kaltes
Wasser dazugeben.



3
Stehen lassen, bis der Couscous
das Wasser aufgesogen hat.



4
Gemüse waschen.



5
Petersilie waschen und
klein schneiden.



6
Karotten schälen und
reiben.



7
Karotten zum Couscous
geben.



8
Zitronen auspressen.
Zitronensaft und Petersilie
dazugeben.

ZUBEREITUNG:



9
Jungzwiebeln in Ringe
schneiden.



10
Paprika klein schneiden.



11
Jungzwiebeln und Paprika
in die Schüssel geben.



12
1 Teelöffel Salz
dazugeben.



13
5 Esslöffel Olivenöl
dazugeben.



14
Gut vermischen.

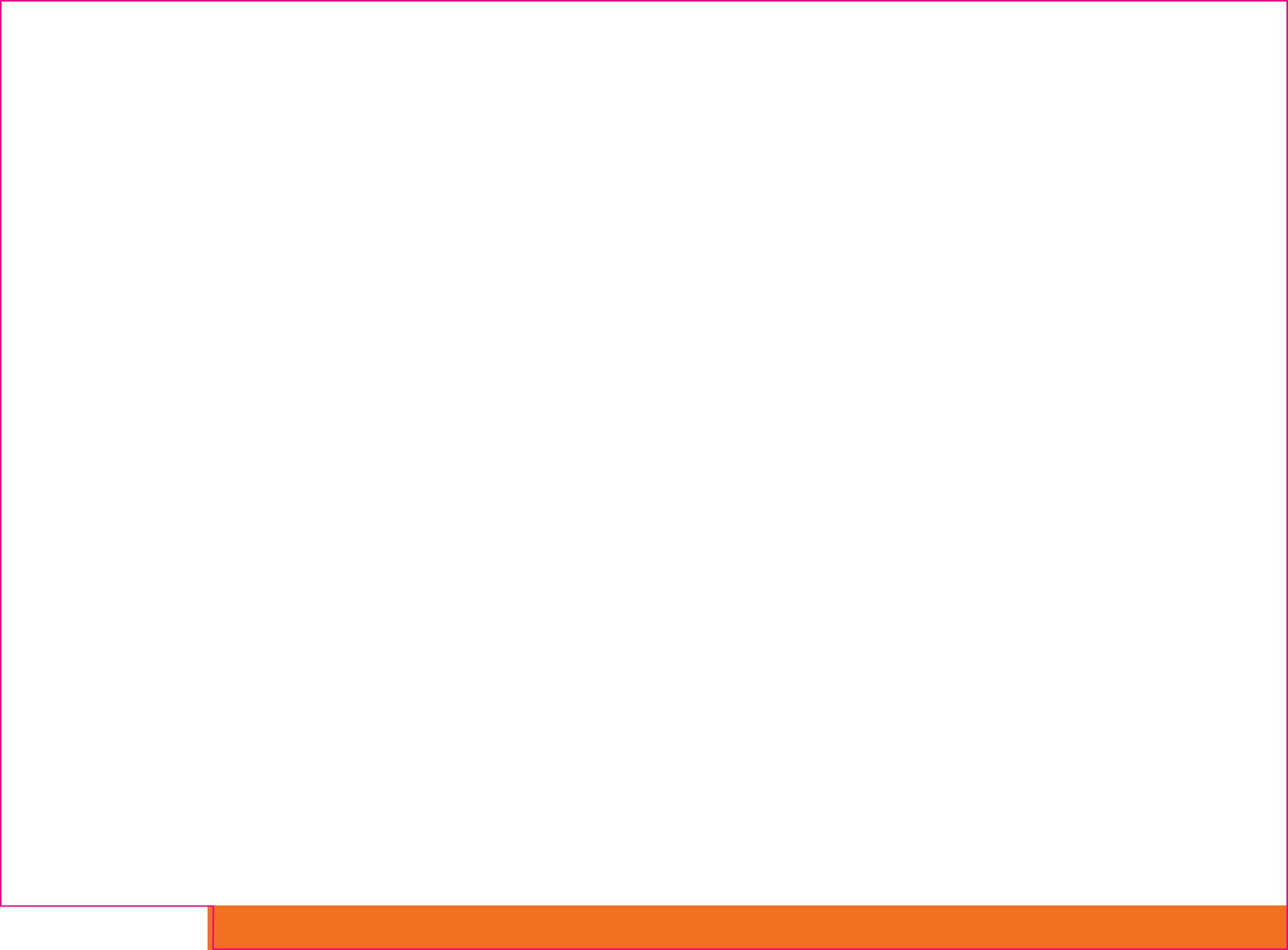


15
Feta in kleine Stücke
schneiden und in die
Schüssel geben.



16
In Schüsseln anrichten.





Fito Fits Gartenbrot



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE



TIPP:

• Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Sieb



Schüssel



Bretter



Messer



Gemüeschäler



Reibe



Esslöffel



Teelöffel



Backblech mit Backpapier

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



3 Jungzwiebeln



2 Karotten



1 Paprika



1 kleiner
Zucchini



2 Esslöffel
Sonnenblumenkerne



$\frac{1}{2}$ Teelöffel
Salz



1 Becher
Frischkäse



10 Scheiben
Schwarzbrot



10 Scheiben Käse

ZUBEREITUNG:



Gemüse und
Jungzwiebeln waschen.



Jungzwiebeln in Ringe
schneiden.



Paprika in kleine Stücke
schneiden.



Karotten schälen und reiben.



Zucchini reiben.



Gemüse in eine Schüssel
geben.



2 Esslöffel
Sonnenblumenkerne
dazugeben.



$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
dazugeben.

ZUBEREITUNG:



Alles gut vermischen.



1 Becher Frischkäse
dazugeben.



 Backrohr auf 180 Grad
vorheizen. Masse gut
vermischen.



Brote auf das Backblech legen.
Brote mit je einer Scheibe
Käse belegen.



Gemüsemischung darauf
verteilen.



Im Rohr goldbraun backen.



Mahlzeit!

Karotten-Linsen-Suppe



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-
PRODUKTE

OBST UND
GEMÜSE

MILCH UND
MILCHPRODUKTE

TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!
- Linsen und Joghurt sind wertvolle Eiweißlieferanten
- Brot dazu reichen

ALLERGENE:



MITTEL - MIT HITZE



WERKZEUGE:



Brett



Messer



Gemüseschäler



großer Topf



Kochplatte



Kochlöffel



Teelöffel



Messbecher



Esslöffel



Pürierstab



Reibe



Zitronenpresse



Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



1 Zwiebel



1 Orange



5 Karotten



3 Esslöffel
Rapsöl



1 Teelöffel
Senfkörner



2 L Wasser



200 g gelbe Linsen



2 Esslöffel
Tomatenmark



1 Teelöffel
Salz



1 großer Becher
Joghurt

ZUBEREITUNG:



Zwiebel schälen und klein schneiden.



Orange und Karotten waschen.



Karotten schälen und klein schneiden.



3 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel dazugeben.



Karotten dazugeben.



Karotten anrösten und umrühren.



1 Teelöffel Senfkörner dazugeben.



2 Liter Wasser dazugeben.

ZUBEREITUNG:



200 g Linsen dazugeben.



2 Esslöffel Tomatenmark
dazugeben.



1 Teelöffel Salz dazugeben.



Zugedeckt bei kleiner Hitze
20 Minuten köcheln lassen.



Suppe pürieren.



Orangenschale abreiben und
Orangensaft auspressen.



Schale und Saft zur
Suppe geben.



Umrühren und abschmecken.
Mit dem Joghurt in der
Suppenschüssel anrichten.





Knäckebrot



JAUSEN-CHECK:



TIPPS:

- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



AUFWENDIGER – MIT HITZE



WERKZEUGE:



Waage



2 Schüsseln



Esslöffeln



Teelöffel



Messbecher



Backblech
mit Backpapier



Nudelholz



Klarsichtfolie

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



150 g
Dinkelvollkornmehl



100 g
Haferflocken



4 Esslöffel
Sonnenblumenkerne



4 Esslöffel
Kürbiskerne



4 Esslöffel
Leinsamen



4 Esslöffel
Sesam



2 Esslöffel Mohn



4 Esslöffel
Rapsöl



1 Teelöffel Salz



200 ml Wasser

ZUBEREITUNG:



1 Mehl und Haferflocken in die Schüssel geben.



2 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne und 4 Esslöffel Kürbiskerne dazugeben.



3 4 Esslöffel Leinsamen, 4 Esslöffel Sesam und 4 Esslöffel Mohn dazugeben.



4 4 Esslöffel Öl dazugeben.



5 1 Teelöffel Salz dazugeben.



6 200 ml Wasser dazugeben.



7 Zu einem Teig kneten.



8 Teig 150 Minuten ruhen lassen.  Backrohr bei 180 Grad vorheizen.

ZUBEREITUNG:



9
Zu einer Kugel formen und die Hälfte auf das Backpapier legen.



10
Klarsichtfolie darauflegen.



11
Mit dem Nudelholz dünn ausrollen.



12
Klarsichtfolie wegnehmen.



13
Knäckebrot für 40 Minuten bei 180 Grad knusprig backen.



14
Abkühlen lassen und in Stücke brechen. Mit Obst und Milchshake servieren.

Apfel-Cookies



JAUSEN-CHECK:



TIPP:

- Milch dazu reichen
- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:



AUFWENDIGER – MIT HITZE



WERKZEUGE:



große Schüssel



Esstöffel



Sieb



Brett



Reibe



2 Backbleche
mit Backpapier



Kochlöffel

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



2 Gläser
geriebene Haselnüsse



1 Handvoll
Rosinen



4 Esstöffel
Kokosraspeln



6 Esstöffel
Hirseflocken



2 Handvoll
ganze Haselnüsse



3 Eier



5 Äpfel

ZUBEREITUNG:



 **Backrohr auf 180 Grad**
vorheizen. 2 Gläser geriebene
Haselnüsse in eine Schüssel geben.



1 Handvoll Rosinen
dazugeben.



4 Esslöffel Kokosraspeln
dazugeben.



6 Esslöffel Hirseflocken
dazugeben.



2 Händevoll
ganze Haselnüsse
dazugeben.



3 Eier aufschlagen und
dazugeben.



5 Äpfel
waschen.



Äpfel reiben.
Kerngehäuse weggeben.

ZUBEREITUNG:



Äpfel dazugeben.



Alles gut vermischen.



Cookies formen und auf
das Backblech legen.



Im Rohr bei 180 Grad
30 Minuten goldbraun
backen.



Die ausgekühlten Cookies
mit einem Becher Milch
servieren.



Mahlzeit!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Konzept, Text und Rezepte: Rosemarie Zehetgruber und Karin Kaiblinger (www.gutessen.at); Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH und Rita Newman (www.newman.at); Druckabwicklung: Druckerei Berger Print GmbH; © Oktober 2022

Der Herausgeber übernimmt ebenso wie die Autorinnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

