

Gesunde Jause

Mittwoch, 23.5.2018

„Wilde Cracker“

Oliven-Cracker

Butter

Fruchtsalat mit „Mango-Melissen-Dressing“

Kräuterlimonade

„Wilde Cracker“



ZUTATEN

150 g Dinkelvollkornmehl
5 L Öl
3 L Samen von Wildkräutern
(Spitz-/Breitwegerich, Wiesen-Kerbel, Giersch, Brennnessel ect., frisch oder getrocknet)
½ TL Salz
Warmes Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

- Dinkelmehl mit dem Öl, den Wildkräutersamen und Salz vermischen.
 - Mit so viel warmem Wasser vermischen, dass ein weicher Strudelteig entsteht.
 - Den Teig mindestens eine halbe Stunde zugedeckt rasten lassen.
 - Auf einem Backpapier etwas Mehl verteilen, den Teig darauf dünn auswalken (ca 1 mm dick). Mit dem Teigrad kleine .Quadrate ausrollen.
 - Das Backpapier mitsamt dem Teig unverändert auf ein Backblech heben und mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen.
 - Bei 200°C ca. 10 min lang backen (bis gerade mal die Ecken braun werden).
 - Sofort auf einem Gitterrost zum Auskühlen legen (sonst werden sie weich).
- TIPP:** Besonders gleichmäßig lässt sich der Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen.

Oliven – Cracker



ZUTATEN:

300 g Dinkelvollmehl
½ TL Salz
140 ml Wasser
70 ml Olivenöl, kalt gepresst
50 g Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

- Mehl mit Salz in einer großen Schüssel sieben.
- Eine Mulde in der Mitte machen und das Wasser und Öl hineingießen. Zu einem glatten Teig vermischen.
- Sesamsamen auf einer sauberen trockenen Arbeitsfläche verteilen. Teig auf die Arbeitsfläche legen und einige Minuten kräftig kneten, bis er geschmeidig ist, dabei den Sesam einarbeiten. Zu einem Ball formen, mit einem Küchentuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
- Teig in 4 Stücke unterteilen und jedes Stück in ein 1 bis 2 mm dickes Rechteck von der Größe des Backblechs ausrollen. Das erste ausgerollte Teigstück auf das Backblech legen und mit einem gezackten Teigrad in 5x10 cm große Stücke zerteilen.
- 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Ofen (180°C) knusprig backen.
- Aus dem Ofen nehmen, kurz auf dem Backblech abkühlen lassen und die Kracker dann zum Abkühlen auf Kuchendraht legen.
- Die 3 anderen Teigstücke genauso verarbeiten.

TIPP: Statt Sesam Mohnsamen, gehackten Rosmarin oder Röstzwiebeln verwenden.

Fruchtsalat mit „Mango – Melissen – Dressing“

ZUTATEN:

- 6 Bananen
- 1 kg reife Erdbeeren
- ½ Pk Mandelblättchen
- ½ TL Zimt



Zutaten für das Dressing

- Fruchtfleisch einer Mango
- 4 Stängel Erdbeerminze
- 1 Schuss roten Fruchtsaft
- Evtl. etwas Honig

ZUBEBREITUNG:

- Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Erdbeeren waschen, putzen und vierteln oder in Scheiben schneiden.
- Das Obst mit den Mandelblättchen vermischen und auf einen tiefen Teller oder in Schüsslerl geben.
- Für das Dressing das Fruchtfleisch der Mango klein schneiden und mit der sehr fein zerkleinerten Zitronenmelisse im Mixer zu einem geschmeidigen Püree verarbeiten.
- Einen Schuss roten Fruchtsaft und evtl. etwas Honig hinzu geben und noch einmal kurz verquirlen.
- Die Konsistenz (Festigkeit) sollte Saucen ähnlich sein.
- Das Dressing über das Obst geben, mit Mandelblättchen, Mangospalten und Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit!

Kräuterlimonade

ZUTATEN:

1 l Apfelsaft
1 l Mineralwasser
2 EL Wacholderbeeren
6 Zweige Pfefferminze
6 Zweige Erdbeerminze
4 Dolden Hollerblüten
6 Zweige Zitronenthymian
6 Zweige Basilikum
2 Zweige Salbei
Honig nach Geschmack
Zitronen- oder Limettenscheiben



ZUBEREITUNG:

- Der Apfelsaft wird mit Honig zum Aufkochen gebracht
- Während der Apfelsaft aufkocht, werden die Wacholderbeeren zerstoßen und zum Apfelsaft gegeben.
- Die Kräuter waschen und in den kochenden Apfelsaft geben.
- Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Deckel verschließen.
- Die Kräuter ein bis zwei Stunden im Sud ziehen lassen.
- Den Sud durch ein feines Sieb gießen und in den Kühlschrank stellen.
- Zitronen- oder Limettenscheiben dazugeben.
- Kurz vor dem Servieren mit kaltem Mineralwasser aufgießen.