

# **Gesunde Jause**

Montag, 20.11.2017

**Vollkornbrot**

**Gemüseaufstrich, Thunfischaufstrich**

**Veggie – train**

**Apfelsmoothie**

## Herzhaftes Vollkornbrot

ZUTATEN (für Kastenform)

500 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Körner (Leinsamen  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)  
1 Pk. Trockenhefe  
3 TL Salz  
2 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel,  
Koriander)  
½ l Wasser (lauwarm)  
2 EL Essig



ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel vermischen und in der Mitte eine kleine Mulde formen
- Wasser mit Essig verrühren und in die Mehlmischung einrühren bis alles gut vermischt ist (Der Teig kann auch in der Küchenmaschine mit einem Knethaken angerührt werden.)
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 30 x 15 cm) füllen.
- Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen.

SCHNELL – UNKOMPLIZIERT – LANGE SAFTIG

# VEGGIE TRAIN



## Thunfischaufstrich

### ZUTATEN

500 g Topfen (2 Packerl)  
1 Dose Thunfisch  
Salz, Pfeffer, Paprika  
4 gekochte Eier  
2 Gurkerl



### ZUBEREITUNG

- Thunfisch mit einer Gabel aus der Dose nehmen und zerpfücken.
- Gekochte Eier und Gurkerl kleinwürfelig schneiden.
- Topfen und Gewürze mit Thunfisch und Eiern gut vermischen.

## Gemüseaufstrich

### ZUTATEN

500g Topfen (2 Packerl)  
2 Karotten  
1 kleine Knolle Sellerie  
2 Frühlingszwiebeln  
1 kleiner Apfel  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft



### ZUBEREITUNG

- Topfen mit den Gewürzen und dem Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren.
- Karotten, Sellerie und Apfel fein reiben.
- Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Alle Zutaten miteinander gut vermischen.

## **Apfelsmoothie (Zutaten für 2 Portionen)**

### ZUTATEN

2 Äpfel  
1 kleine Banane  
200 ml Orangensaft  
50 ml Wasser  
1 Zitrone



### ZUBEREITUNG

- Die Äpfel waschen und kleinschneiden, ihre Stücke dann zusammen mit der Banane in den Mixer geben.
- Erst einmal nur einen Schuss Orangensaft hinzugeben und alles zerkleinern.
- Anschließend den Mixer anhalten und mit dem restlichen Saft sowie Wasser oder ggf. Eiswürfel auffüllen. Kurz mixen und dann frisch servieren.

### **Tipp:**

Apfel und Banane bilden die Basis für einen vielseitigen Smoothie.

Natürlich ist es möglich, andere Säfte und ggf. weitere Zutaten zu ergänzen.

Insgesamt lässt dieser Frucht-Smoothie einen sehr großen Spielraum und weckt somit die Experimentierfreude.

Wegen des hohen Anteils an Saft ist er auch sehr dünn und somit kein klassischer Smoothie mehr.

Zubereitungsdauer ca. 4 Minuten