

# **Gesunde Jause**

Montag, 5.3.2018

**Kurkuma-Dinkelbrötchen mit Kräutern**

**Butter**

**Schokoladenpudding**

**Apfelpunsch**

## Kurkuma-Dinkelbrötchen mit Kräutern

*Diese Dinkelbrötchen sind schnell gemacht, lassen sich gut auf Vorrat backen und anschließend einfrieren. Kurkuma färbt die Brötchen schön gelb, die Kräuter sorgen für ein feines Aroma und die Sonnenblumenkerne verleihen einen herzhaften Biss. Beim Einsatz der Brotgewürze (Anis, Koriander und Kreuzkümmel) sind sie selbstverständlich flexibel. Wenn Sie lieber milde Brötchen wünschen, dann lassen Sie die drei Gewürze einfach weg.*



### ZUTATEN für 6 Brötchen

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 gehäufte TL Weinsteinbackpulver
- 1 gestrichener TL Kurkumapulver (ca. 3 g)
- 1 Pr. Anispulver
- ½ TL Koriander
- ½ TL Anispulver
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 B. Naturjoghurt
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackte Korianderblätter

### ZUBEREITUNG: (ca. 35 min.)

- Backofen auf 180° vorheizen und eine feuerfeste Schüssel mit Wasser gefüllt in den Ofen stellen.
- In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen.
- Joghurt, Apfelessig und die frischen Kräuter untermengen.
- Mit beiden Händen zu einem Brötchenteig kneten.
- Der Teig ist fertig, wenn er sich leicht vom Schüsselrand lösen lässt und man eine Kugel formen kann.
- Mehl auf die Arbeitsfläche geben, den Teig daraufsetzen und zu einer gleichmäßigen Rolle formen.
- In sechs gleich große Stücke schneiden und mit beiden Händen zu Brötchen formen.
- Die Brötchen mit genügend Abstand auf das Backblech setzen.
- Im Ofen für ca. 20 min backen.
- Die Brötchen sind dann fertig, wenn sie sich beim Klopfen auf den Brötchenboden hohl anhören und eine leichte braune Farbe bekommen haben.

## Schokoladenpudding:

ZUTATEN für 12 Personen

60 g Maizena  
100 g Bitterschokolade  
 $\frac{3}{4}$  l Milch  
1 Becher Schlagobers  
1 Orange oder anderes Obst

ZUBEREITUNG:

- Maizena mit ca.  $\frac{1}{8}$  l kalter Milch verrühren
- Schokolade in restlicher Milch schmelzen und aufkochen
- Maizena einrühren und einmal aufkochen lassen.
- Pudding in Gläser füllen und auskühlen lassen.
- Mit Schlagobers und Orangenstücken oder anderen Früchten garnieren.



## Apfelpunsch

ZUTATEN

1 l naturtrüber Apfelsaft  
1 l Wasser  
6 Pk. Früchtetee  
4 – 6 Orangen oder 3 Graipefruits  
3 Zitronen  
2 L geriebener Ingwer  
1 Stange Zimtrinde  
 $\frac{1}{2}$  TL Kardamon  
1 TL Vanillemarkpulver  
etwas Honig oder Zucker zum Süßen



ZUBEREITUNG:

- Den Apfelsaft und das Wasser in einem Kochtopf erhitzen.
- Die Gewürze, Teesackerl, Gewürze, Schale einer Zitrone und Orangel dazugeben
- Langsam zum Kochen bringen
- Das Ganze etwa 10 min leicht köcheln.
- Abseihen, frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft dazugeben.
- Mit Honig oder braunen Zucker leicht süßen.
- Portionsweise in Gläser füllen.