



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 600 g Weizenvollkornmehl
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 400 g Roggenmehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Germ
- 50 g Sauerteig
- 2 TL Salz
- 0,5 EL Brotgewürz
- 500 ml Wasser

Mein persönlicher Tipp

Kleine Teigherzen zu formen wäre eine nette Alternative zu den Würfeln.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Jausenwürfel

Zubereitung

- Aus den Zutaten einen mittelfesten Teig bereiten und aufgehen lassen.
- Danach den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer rechteckigen, 3 cm dicken Fläche ausrollen.
- Mit Wasser oder Ei bestreichen und mit beliebigen Kernen bestreuen.
- Zu Quadraten in der Größe von ca. 7 x 7 cm schneiden.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nach dem Aufgehen bei 220°C ca. 20 - 25 Minuten backen.

