

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 1 kg Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Salz
- 750 ml lauwarmes Wasser
- 1 Pkg. Frischhefe
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sesam
- 2 EL Leinsamen
- 1 TL Kümmel

Mein persönlicher Tipp

Getreideprodukten aus Vollkorn sind dank hohem Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen eine besonders wertvolle Schuljause! Dinkelweckerl können übrigens auch auf Vorrat eingefroren werden!



Heidi Tschernitz

Seminarbäuerin aus Feldkirchen

Schnelle Dinkelweckerl



Foto: Heidi Tschernitz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

... für 40 Stück:

- Mehl mit Salz und den anderen Samen mischen.
- Germ in Wasser auflösen, dazugeben, mit dem Kochlöffel alles gut vermischen und etwas aufgehen lassen.
- Mit einer Eiszange oder Esslöffel kleine Weckerl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech formen und mit Samen bestreuen.
- Nach Geschmack können die Weckerl auch mit Käse und Kümmel bestreut werden.
- Die Weckerl noch einmal kurz aufgehen lassen und bei 200°C ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Zusatzinfo: Getreide und Getreideprodukte sind ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Schuljause und Ernährung. Vollkornprodukten sollte der Vorzug gegeben werden, da der Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen weit höher ist als bei Produkten mit Auszugsmehlen.

Quellen:



Seminarbäuerinnen Kärnten: *Vom Korn zu Brot und Gebäck*

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

SEMINAR
BÄUER
INNEN

lk Landwirtschaftskammer
Kärnten



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

