

Brot, Brötchen und leckere Aufstriche

(Fit mit Getreide)

Rezepte

1. Knäckechips
2. Schoko-Mandelcreme
3. Paprika-Aufstrich

Uns allen wünsche ich viel Spaß und einen guten Appetit!

1. Knäckechips

120g Dinkelvollkornmehl
120g Haferflocken
100g Sonnenblumenkerne
40g Chiasamen oder Kürbiskerne (letztere grob gehackt)
50g Leinsaat
50g Sesam
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
500ml Wasser

2 Backbleche mit Backpapier belegen, Zutaten gründlich vermischen und so dünn wie möglich auf dem Papier ausstreichen

Backofen: Umluft 170°C, 15 Minuten backen, rausholen und schneiden. Dann noch ca. 40 Minuten fertig backen. Immer mal wieder den Ofen öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

Die Stücke mit dem Pfannenwender vom Blech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Meist sind die Randbereiche etwas früher fertig, diese vom Blech nehmen, restliche Menge nochmal 5-10 Min. fertig backen.

Die Teigmenge reicht für 2 Backbleche aus.

2. Sckoko-Mandel-Creme

150g geriebene, trocken geröstete Mandeln, abkühlen lassen

150g Butter

150g Honig

2 EL ungesüßten Kakao

ggf. etwas Vanille

Alles vermischen, ist ca. 3 Wochen (kühl gelagert) haltbar.

3. Paprika-Aufstrich

3 rote Paprika

50g Walnuskerne

1 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Paprika rosenscharf, Salz, Pfeffer

Backofengrill auf 240°C vorheizen.

Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Rösten, bis die Haut schwarze Blasen bekommt. Aus dem Ofen nehmen und ein angefeuchtetes Geschirrtuch auf die Paprika legen. Nach 5 Min. die Paprika häuten.

Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Paprika grob schneiden, mit Nüssen und Tomatenmark in einem hohen Gefäß pürieren. Olivenöl und Zitronensaft untermengen, mit den Gewürzen abschmecken.