

## REZEPTE DES KURSES „VOM KORN ZUM BROT“

### Kleine Brötchen aus dem Steinbackofen

(ca. 12 Stück)

250 g Weizenkörner	- in die Mühle geben und zu Vollkornmehl mahlen.
250 g Weizenmehl Typ 405	und
1 TL Salz	- mit dem Vollkornmehl in eine Rührschüssel geben und umrühren.
<hr/>	
300 ml lauwarmes Wasser	- in einen Messbecher füllen
1 Würfel Hefe	- mit den Händen zerbröseln und in den Messbecher mit dem Wasser geben
1 TL Zucker	- dazugeben und umrühren
<hr/>	
	- Das Wasser, die Hefe und den Zucker in das Mehl gießen und mit einem Holzlöffel zu einem Teig verrühren.
	- Den Teig auf dem Tisch mit den Händen kneten und danach zu einer Rolle formen.
	- Die Rolle mit einem Messer in 12 Stücke zerteilen.
	- Die Stücke mit den Händen zu runden Brötchen formen und auf das Backblech geben.
	- Mit einem Messer ein Kreuz in die Brötchen schneiden.
	- Jetzt können die Brötchen 15-20 Minuten im Ofen backen. (alternativ bei 200 °C im Backofen)

Tipp: Zu den Brötchen passt sehr gut frische Kräuterbutter.

## Obstquark mit Knusperflocken

### 1. Knusperflocken

- 2 EL Butter
- 10 EL Haferflocken
- In einer Pfanne erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen
  - Dazugeben und bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren leicht rösten
- 

- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- und
- Zu den Flocken geben
  - Weiter rühren, bis die Knusperflocken eine hellbraune Farbe haben
  - Abfüllen und auskühlen lassen.

### 2. Obstquark

- 500 g Quark
- 250 g Joghurt
- 4 EL Zucker
- Saft einer ½ Zitrone
- Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben
  - Mit einem Schneebesengut verrühren
- 

- 1 Apfel
- 1 Birne
- und
- Waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen
  - Obst in kleine Würfel schneiden
  - In die Quarkspeise geben und mit einem Rührlöffel verrühren
  - Abschmecken und evtl. nachsüßen

Statt Apfel und Birne schmeckt auch anderes Obst der Saison sehr gut, beispielsweise Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren.