

Knäckebrot



Ein beliebter Klassiker auf jedem Frühstücksbuffet, der sich auch gut als knuspriger Snack zwischendurch eignet. Im eigenen Ofen gebacken, lockt der wunderbare Duft alle an einen Tisch.



Enthält Gluten (Dinkel, Hafer)



Kosten pro Kind: bis 0,50 Euro

ganzjährig

Zutaten | 12 Kinder

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g feine Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
(+ evtl. Kerne zum Bestreuen)
- ½ TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser

Küchenwerkzeug

- Küchenwaage
- Messbecher
- Esslöffel
- große Rührschüssel
- Rührlöffel
- 2 Backbleche mit Backpapier
(für 12 Kinder)

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g feine Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsamen
- 25 g Kürbiskerne
(+ evtl. Kerne zum Bestreuen)
- 1 Msp. Salz
- 2-3 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser

(Saisonale) Alternativen

Das Dinkelvollkornmehl lässt sich durch jedes andere Vollkornmehl ersetzen. Die Leinsamen können durch andere Saaten wie z. B. Sesam ausgetauscht werden. Anstelle von Kürbiskernen sorgen auch gehackte Nüsse für den besonderen Knusperereffekt.

1 Die Zutaten abwiegen. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen und für etwa 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen.

2 Die Bleche mit Backpapier belegen. Darauf den relativ flüssigen Teig mit dem Rührlöffel dünn austreichen. Die Ränder dürfen nicht zu dünn sein.

3 Wer möchte, bestreut das Ganze abschließend mit einigen Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.

4 Knäckebröt im vorgeheizten Ofen (Umluft 150–160 °C) für 30 Minuten backen, dann die Backbleche tauschen. Dabei nicht nur die Etage tauschen, sondern auch das Blech in sich drehen (die vordere Seite zeigt dann nach hinten).

5 Für weitere 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune fertig backen. Vor dem Servieren einige Minuten auskühlen lassen.

Tipps & Tricks

Das fertige Knäckebröt können die Kinder nach dem Abkühlen einfach in Stücke brechen. Alternativ können Sie den Teig beim Wechseln der Backbleche nach der halben Backzeit mit einem scharfen Messer in Rechtecke vorschneiden. Diese lassen sich am Ende leicht in Form brechen.

Was passiert beim Quellen? Ermutigen Sie die Kinder, für einen Vorher-Nachher-Vergleich einen Teelöffel Mehl-Flocken-Gemisch erst nach der Quellzeit mit Wasser zu vermischen. Was fällt den Kindern auf?

Dünne Ränder werden schnell sehr dunkel und verbrennen. In welcher Form kennen die Kinder Knäckebröt im Alltag? Wie können sie ihr eigenes Knäckebröt formen?

Süß oder herzhaft? Die Kinder entscheiden, ob und wie das Bröt verfeinert wird. Zum Beispiel mit geriebenem Käse oder mit Trockenfrüchten wie Rosinen oder Cranberries.

Die Bleche sind sehr heiß. Übernehmen Sie den Wechsel der Bleche selbst. Lassen Sie die Kinder dabei den Backfortschritt aus sicherem Abstand betrachten.

Sind unterschiedliche Bräunungsgrade gewünscht, kann ein Blech auch eher aus dem Ofen genommen werden, während das andere noch Zeit zum Bräunen bekommt. Fragen Sie die Kinder!



Haferflocken sind nichts anderes als flach gewalzte Haferkörner. Somit sind sie ein Vollkornprodukt, denn die Randschicht und der Keim bleiben in der Flocke erhalten.

Kräuterquark



Zutaten für 10-12 Kinder

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 6 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 5 Stängel Schnittlauch
- ¼ Salatgurke
- ¼ Apfel (süßer Geschmack)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.

Variante: Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze, Kerbel oder Koriander eignen sich ebenso.

Zubereitung:

- 1** Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter, Gurke und Apfel waschen und trocken schütteln bzw. abtropfen lassen.
- 2** Petersilie, Dill und Schnittlauch mit dem Messer klein hacken. Gurke und Apfel in sehr kleine Stücke schneiden. Oder die Kräuter, die Gurke und den Apfel in einen Multizerkleinerer geben.
- 3** Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren. Je nach Geschmack kann mehr Schnittlauch für mehr Schärfe und mehr Apfel für mehr Süße ergänzt werden.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de