



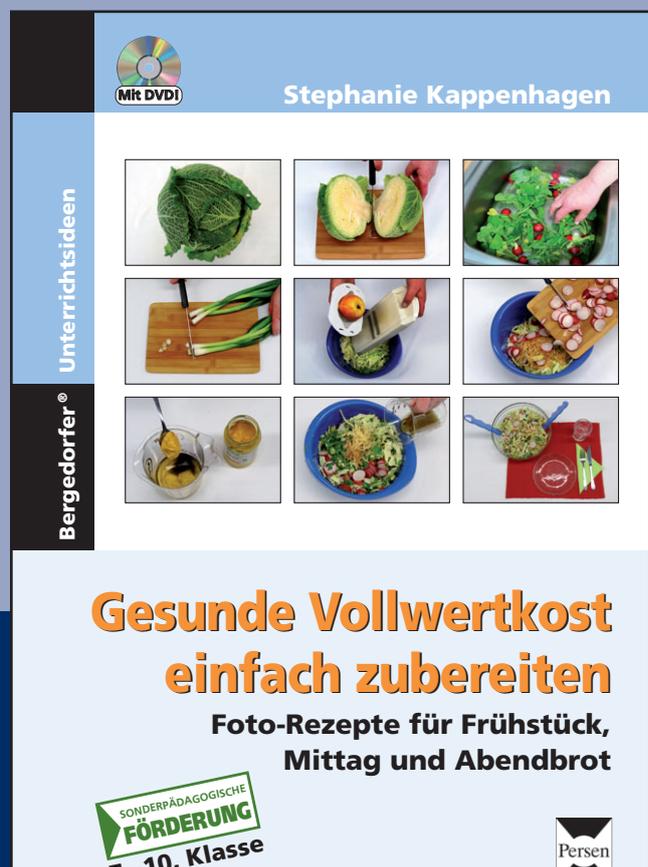
DOWNLOAD

Stephanie Kappenhagen

Friskorn-Müsli und Dinkelbrot

Gesunde Gerichte einfach zubereiten

VORSCHAU



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

Getreideschrot für das Frischkorn-Gericht

Zutaten für 1 Person

- 3 Esslöffel (EL) Getreide
(alle Getreidesorten
außer Hafer)
- 4 Esslöffel (EL) Wasser



Arbeitsschritte



- ① 3 EL Getreide in eine Mühle geben



- ② An der Kurbel drehen und das Getreide mahlen



- ③ Getreideschrot in eine Schüssel geben



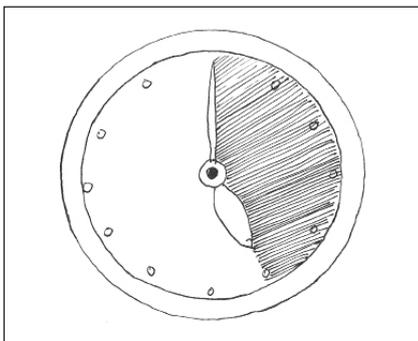
- ④ 4 EL Wasser zugeben



- ⑤ Alles zu einem Brei verrühren



- ⑥ Schüssel abdecken



- ⑦ 5 Stunden oder über Nacht stehen lassen
(Nicht in den Kühlschrank stellen!)



- ⑧ Fertiger Schrotbrei für das Frischkorn-Gericht

Frischkorn-Gericht (Frischkorn-Müsli) ①

Zutaten für 1 Person

vorbereiteter Getreideschrot
0,5 Banane
0,5 Apfel
Obst der Saison, zum Beispiel:
0,5 Orange, ca. 10 Weintrauben,
2 Esslöffel (EL) Beeren (frisch oder tiefgefroren)
100 Gramm (g) Sahne
1 Messerspitze (MS) Vanillepulver
1 Esslöffel (EL) gemahlene Haselnüsse
(selbst mahlen oder fertig kaufen)



Arbeitsschritte



① Geschälte Banane halbieren



② Halbe Banane klein schneiden

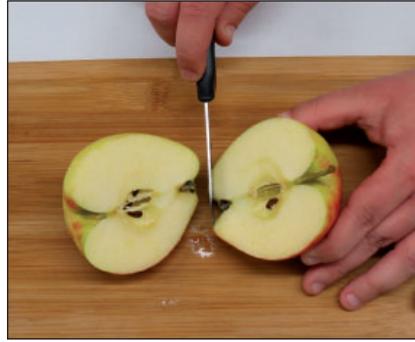


③ Banane in eine Schüssel geben

Frischkorn-Gericht (Frischkorn-Müsli) ②



④ Apfel waschen



⑤ Apfel in der Mitte durchschneiden



⑥ Eine Apfelhälfte klein schneiden



⑦ Apfelstücke in die Schüssel geben



⑧ Orange schälen



⑨ Orange halbieren



⑩ Halbe Orange klein schneiden



⑪ Orangenstücke in die Schüssel geben



⑫ Weintrauben waschen



⑬ Weintrauben in der Mitte durchschneiden



⑭ Weintrauben in die Schüssel geben



⑮ 2 EL Beeren zugeben

Frischkorn-Gericht (Frischkorn-Müsli) ③



⑩ 100 g Sahne abwiegen



⑪ Mit dem Mixer auf Stufe 3 aufschlagen



⑫ 2 EL Sahne zugeben (Rest in den Kühlschrank stellen)



⑬ Vorbereiteten Getreideschrot



⑭ 1 MS Vanillepulver zugeben



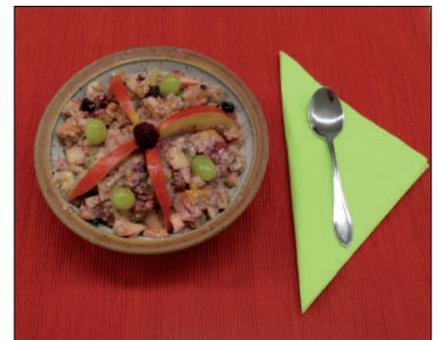
⑮ 1 EL gehackte oder gemahlene Haselnüsse zugeben



⑯ Alles gut verrühren



⑰ Mit Obststücken dekorieren



⑱ Guten Appetit!

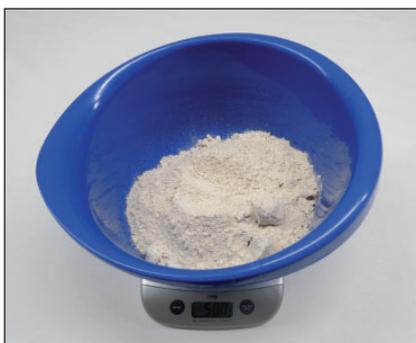
Dinkelbrot ①

Zutaten für 1 Brot

- 500 Gramm (g) Dinkel-Vollkornmehl
- 80 Gramm (g) Sonnenblumenkerne
- 80 Gramm (g) Leinsamen
- 80 Gramm (g) Sesam
- 50 Gramm (g) Kürbiskerne
- 1 Würfel Frischhefe
- 1,5 Teelöffel (TL) Salz
- 3 Esslöffel (EL) Apfelessig
- 4 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
- 500 Milliliter (ml) lauwarmes Wasser
- 1 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl und
- 2 Esslöffel (EL) Mehl für die Backform



Arbeitsschritte



① 500 g Mehl in einer Schüssel abwiegen



② 80 g Sonnenblumenkerne zugeben



③ 80 g Leinsamen zugeben

Dinkelbrot ②



④ 80 g Sesam zugeben



⑤ 50 g Kürbiskerne zugeben



⑥ 1 Würfel Hefe in die Schüssel bröseln



⑦ 1,5 TL Salz zugeben
(neben die Hefe!)



⑧ 4 EL Öl zugeben



⑨ 500 ml Wasser abmessen



⑩ Wasser in die Schüssel geben



⑪ 3 EL Essig zugeben



⑫ Teig mit einem Mixer mit Knethaken auf Stufe 3 gut verrühren



⑬ 1 EL Öl in die Backform geben



⑭ Mit einem Pinsel das Öl verteilen



⑮ 2 EL Mehl in die Backform geben

Dinkelbrot ③



- ①⑥ Mehl durch Klopfen in der Form verteilen



- ①⑦ Teig in die Backform geben (Form zu zwei Dritteln füllen)



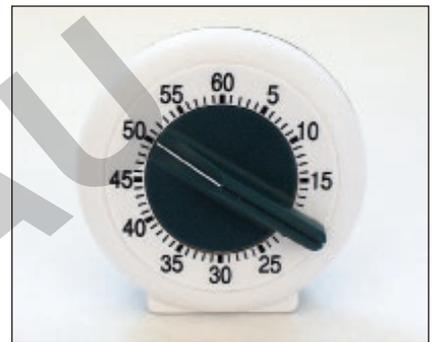
- ①⑧ Teig 30 Minuten ruhen lassen



- ①⑨ Backform in den Ofen schieben (unterste Schiene)



- ②⑩ Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze schalten



- ②⑪ Brot 50 Minuten backen



- ②⑫ Garprobe mit Holzstab machen (Es darf nichts kleben bleiben!)



- ②⑬ Eventuell 10 Minuten weiterbacken



- ②⑭ Backform mit Schutzhandschuhen aus dem Ofen holen (Vorsicht: heiß!)



- ②⑮ Backofen ausschalten

Dinkelbrot ④



②⑥ Brot in der Form abkühlen lassen



②⑦ Brot mit Messer vom Rand lösen und auf ein Rost stürzen



②⑧ Guten Appetit!

VORSCHAU



netzwerk
lernen

Stephanie Kappenhagen: Frischkorn-Müsli und Dinkelbrot
© Persen Verlag

zur Vollversion

Frühstück und Abendbrot | Getreide, Brot, Aufstriche



Bergedorfer® Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



© 2013 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Herausgeber: Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH
Grafik: Kirsten Schröder, Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH (Uhr, S. 1)
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23319DA1

www.persen.de