

# Rezepte für eine gesunde Jause

Unverbindliche Übung „Verantwortung“ Februar 2017

---

## Topfenvollkornweckerl

### Zutaten:

500g Dinkelvollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver  
2 TL Salz  
4 TL Brotgewürz  
500g Topfen  
1/8l Milch  
1 EL Rapsöl  
ev. Nüsse, Leinsamen; Sesam, ...

### Zubereitung:

- Backrohr auf 170 Grad vorheizen
- Zutaten zu einem Teig verkneten, nach Belieben Nüsse und/ oder andere Körner begeben.
- Weckerl formen
- 30 Minuten backen

---

## Frühlingsaufstrich:

### Zutaten:

2 Karotten  
1 roter Paprika  
2 gehackte Eier  
25dag Topfen  
Schnittlauch  
Senf  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

- Eier hart kochen, schälen und in Würfel schneiden
- Karotten schälen und raspeln
- Paprika fein würfelig schneiden
- Zutaten vermengen und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken

---

## Frisch gepresster Fruchtsaft:

**Zutaten:** Äpfel, Karotten, Orangen, wenige Tropfen Öl

**Zubereitung:** Früchte waschen und in Stücke teilen; entsaften

---

## Apfel – Radieschen – Aufstrich:

### Zutaten:

1 Bund Radieschen  
1 Apfel  
200g Frischkäse  
Sonnenblumenkerne  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
ev. Worcestersauce

### Zubereitung:

- Apfel schälen und raspeln; gleich mit Zitronensaft beträufeln
- Radieschen raspeln
- Raspel mit Frischkäse mischen
- Sonnenblumenkerne beimengen und mit Salz und Pfeffer würzen

---

## Biskuitwaffeln:

### Zutaten:

5 Eier  
100g Staubzucker  
½ Päckchen Vanillezucker  
150 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
Fett fürs Waffeleisen

### Zubereitung:

- Eier mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig schlagen
- Mehl und Backpulver vorsichtig unterheben
- Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten
- 3 EL in die Mitte der unteren Backfläche geben, das Waffeleisen schließen
- Ca. 2 Minuten goldgelb backen

---

## Apfelmus:

### Zutaten:

Äpfel  
Zucker  
Zimtnelken

### Zubereitung:

- Äpfel schälen, entkernen und vierteln
- In einen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken
- Mit Zucker und Zimtnelken aufkochen lassen
- Mit dem Pürierstab fein pürieren