



KNOSPENKNÄCKEBROT

Rezepte

Nummer 1&2

ZUTATEN

- 1-2 EL gemischte Knospen
- 6 gehäufte EL Haferflocken
- 200 g gemischte Saaten und Nüsse (Sonnenblumen, Leinsamen, Walnüsse, Kürbiskerne,...)
- 150 g glattes Mehl oder Hälfte Vollkornmehl
- 1 TL Salz, 1 TL Backpulver (vorzugsweise Weinstein)
- 100 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Knospen etwas zerkleinern. Alle Zutaten miteinander vermischen und 10-15 Min. durchziehen lassen. Teig halbieren. Zwischen 2 Backpapier mit dem Nudelholz ganz dünn ausrollen. Mit dem 2. Stück das selbe machen und auf 2 Bleche geben. Bei 190 Grad C bei Heißluft backen dann das Rohr etwas öffnen und noch im heißen Rohr nachtrocknen lassen. Anschließend in Stücke brechen. Wer schöne Rechtecke haben möchte bereits nach der halben Backzeit mit einem Teigrad die Stücke vorschneiden dann fertig backen. In einer gut verschlossenen Dose oder Glas hält das Knäckebrot super lange.

ÖLAUSZUG - APFELKNOSPEN

GEGEN KOPFSCHMERZEN

ZUBEREITUNG

Kleines Schraubglas zu einem Drittel mit Apfelbaumknospen, bevorzugt Blütenknospen, füllen. Sonnenblumen-, Mandel- oder Olivenöl aufgießen, verschließen. An einem dunklen, zimmerwarmen Ort ausziehen lassen, dabei tgl. einmal bewegen. Nach 2 Wochen abfiltrieren, kühl lagern.

Anwendung: mit ein paar Tropfen Stirn und Schläfen sanft massieren

Rezepte

Nummer 3&4

BÄRLAUCHCREMESUPPE MIT GRIESKNÖDERL

VARIATION DINKELKRENSCHAUMSUPPERL

ZUTATEN

Griesknödelmasse:

- 330 ml Milch, ca. 100 g Grieß, 2 dag Butter, Salz, 1 Ei
- Milch mit Butter und Salz (ev. Pfeffer), aufkochen, Grieß mit dem Schneebesen zügig einrühren und so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst, von der Herdstelle nehmen und quellen lassen. Überkühlt das Ei einrühren und ca 20 kleine oder 10 große Knödel formen. In leicht gesalzenem Wasser kochen.

Zutaten Suppe:

- 1 l Gemüsefond, 70 g frisch gemahlener Dinkel, Salz Pfeffer, 1/8 l Obers, 1/8 l Sauerrahm, 1 Handvoll Bärlauch oder frisch gerissener Kren

ZUBEREITUNG

In den Gemüsefond -Suppe das Dinkelmehl mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen (Vorsicht gut rühren). Kurz köcheln lassen mit Salz Pfeffer abschmecken. Bärlauch (oder Kren) unterrühren, Obers begeben vor dem Servieren frisch aufmixen und nochmals abschmecken.

GRÜNER SPAZIERGANG-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 Handvoll Frühlingsgrün (Spitzwegerich, Girsch, Vogelmiere, Löwenzahn, Blütenknopsen...)
- 1 großer Apfel, ca. 200 ml Apfel-oder Birnensaft, ca. 150 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alles mit einem Leistungstarken Mixer einige Minuten gut durchmixen. Je nach Geschmack mit Saft oder mit Wasser auf die passende Konsistenz bringen.