PAUSENBROT

SAFTIGES MÖHRENBROT –
FRUCHTRIEGEL –
HIMBERSMOOTHIE

Viel Freude beim Zubereiten!

Rezepte

gewusst wie!

Saftiges Möhrenbrot

Menge:	1 Brot – ca. 900 g
Arbeitszeit:	15 Minuten
Backzeit:	60 Minuten
Ruhezeit:	60 Minuten
Gesamtzeit:	2 h 15 Minuten

450 g Dinkelmehl 1050
250 g Möhren, geschält in groben Stücken
1/2 Würfel Hefe
200 g Wasser
100 g Naturjohgurt
100 g gemischte Saaten (Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
2 TL Salz
20 g weißen Balsamicoesssig

Zur Abwechslung kannst Du dieses Möhrenbrot auch mit gehackten Walnüssen backen - sehr fein!

ZUBEREITUNG

- Möhren reiben
- Alle Zutaten zu einem weichen Teig verarbeiten
- Teig abgedeckt **1 Stunde gehen**
- Nun den Teig ganz kurz mit einem Teigschaber umrühren (Teig soll wieder zusammenfallen)

- Teig in **eingefetteten und mit Saaten ausgestreuten** Römertopf geben
- Oberfläche ebenfalls mit Saaten betreuen, ggf. andrücken
- in den **kalten Backofen** geben
- **250°C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen**

Fruchtriegel

Menge:	12 Riegel
Arbeitszeit:	20 Minuten
Backzeit:	30 Minuten
Ruhezeit:	15 Minuten
Gesamtzeit:	1 h 5 Minuten

100 g Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

80 g Rosinen

40 g Butter

50 g Honig

1 reife Banane

1 Eiweiß

ZUBEREITUNG

- Banane zerdrücken
- Sonnenblumenkerne, Haferflocken goldbraun rösten
- Butter in der noch heißen Pfanne schmelzen
- Honig in Butter glatt rühren
- Eiweiß schlagen

- Alle Zutaten vermischen
- Masse in die Form füllen, gut verdichten
- **170°C Ober/Unterhitze 30 Minuten backen**
- Auskühlen lassen
- Nach 15 Minuten aus der Form nehmen

Himbeersmoothie

Menge: 4 Gläser
Arbeitszeit: 15 Minuten

1 Reife Banane
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
120 g Himbeeren TK
150 g Naturjoghurt
2 EL Agavendicksaft

Je mehr Joghurt, desto flüssiger wird das Getränk

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren
- In Gläser füllen
- Servieren

Aufbewahrung

Selbstverständlich gibt es tausend Varianten sein Pausenbrot zu transportieren.

Ich entschied mich für die Lunch-Box von Tupperware. Sie ist handlich und

Schöne Pause!
....