

Buon Giorno

- *Focaccia mit Tomate-Mozzarella und Pesto, Joghurt mit Früchten und Granola und erfrischendem Zitronen-Thymian-Wasser*

Menge/ Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
300g Weizenmehl Typ 405 1TL Zucker 1 TL Salz	In einer Schüssel vermischen	Schüssel, Teelöffel
1 halber Würfel Hefe	Darüber bröseln	
150ml lauwarmes Wasser 3 EL Olivenöl	Dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 min zu einem glatten Teig verkneten	Messbecher, Esstlöffel
	Den Teig zugedeckt 30 min ruhen lassen	Sauberes Geschirrtuch, Küchenwecker
	Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten und zu einem 2-3 cm dicken Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zugedeckt weitere 15 min ruhen lassen	Backblech, Backpapier, sauberes Geschirrtuch
Etwas Olivenöl zum Bestreichen Grobes Meersalz 1-2 Zweige Rosmarin, gewaschen und gezupft	Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig stechen. Fladen mit Olivenöl bestreichen. Nach Belieben mit Meersalz und Rosmarin bestreuen	Kleine Schüssel und Pinsel zum Bestreichen.
	Im vorgeheizten Backofen ca. 25 min backen.	
Variationsmöglichkeiten: <i>Statt Rosmarin kannst Du das Focaccia auch mit anderen Kräutern wie Thymian, fein geschnittenen Zwiebeln, Oliven oder getrockneten Tomaten verfeinern oder ganz pur backen.</i>		

Menge/ Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
50g Basilikum	Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen	
40g Pinienkerne	Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam anrösten	Waage, kleine Schüssel, beschichtete Pfanne
1 Knoblauchzehe, geschält 1 Pr. Salz	Zusammen mit den Pinienkernen in einem Mörser zerreiben	Mörser
40g Parmesan	Fein reiben, zusammen mit Basilikumblättern in den Mörser dazugeben und zerstoßen.	
10 EL Olivenöl	Das Öl nach und nach zugeben, bis ein sämiges Pesto entstanden ist.	
Das fertige Pesto mit Salz abschmecken		
3 mittelgroße Tomaten	Tomaten waschen, Strunk ausschneiden und in feine Scheiben schneiden.	
2 Mozzarella á 125g	Mozzarella halbieren und in Scheiben schneiden.	
Focaccia in 8 gleich große Teile schneiden, halbieren. Ober- und Unterseite mit dem Pesto bestreichen, mit den Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Zur Hälfte in Butterbrotpapier einwickeln, eventuell mit einem Band zusammenbinden.		

Menge/ Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
200g Haferflocken 65g gehobelte Mandeln 1 Pr. Zimt 1 Pr. Salz etwas Vanilleextrakt	Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Haferflocken, Mandeln, Zimt, Salz und Vanilleextrakt in einer Schüssel vermischen.	Waage, kleine Schüsseln, eine mittelgroße Schüssel, verschiedene Löffel
65g Kokosöl 80g Honig	Kokosöl und Honig in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen. Immer wieder umrühren.	Kleiner Topf, Kochlöffel
	Geschmolzene Kokosöl-Honig-Mischung zu den anderen Zutaten geben. Alles gut mit dem Kochlöffel vermischen, bis alles feucht ist. Dann das Granola auf dem Backblech verteilen.	Backblech mit Backpapier, Kochlöffel
	Im vorgeheizten Backofen ca. 10min. backen. Dann vorsichtig mit dem Pfannenwender wenden. Weitere 6 min. backen. Das Granola darf nicht zu dunkel werden!	Pfannenwender, Topflappen, Küchenwecker
Granola vollständig abkühlen lassen. Fertiges Granola hält mindestens zwei Wochen. Variationsmöglichkeit: Du kannst auch Nüsse oder getrocknete Früchte untermischen.		
250g Joghurt 2 EL Zitronensaft 2 EL Zucker	Zitrone auspressen, Saft mit Joghurt und Zucker vermengen.	Zitronenpresse, Esstlöffel, Schüssel
100g (gemischte)Beeren z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren	Beeren waschen, evtl. klein schneiden (z.B. Erdbeeren) und gut abtropfen lassen	Sieb, Schneidebrett, kleines Messer
Ausgekühltes Granola auf 4 Gläser verteilen. Die Joghurtmasse darauf geben. Die (gemischten) Beeren darüber geben. Eventuell mit einem Minzblättchen garnieren. Variationsmöglichkeit: Du kannst je nach Saison statt Beeren z.B. auch Banana, Äpfel, Birnen oder anderes Obst verwenden. Die Joghurtcreme kann auch mit etwas Zimtucker oder Vanillezucker aromatisiert werden.		

Menge/Zutaten	Zubereitung	Arbeitsmittel
1 Bio-Zitrone 1 Bio-Limette 5 Stiele Zitronenthymian 2 Stiele Zitronenmelisse	Zitrone und Limette heiß waschen, halbieren und je eine Hälfte auspressen. Die übrigen Hälften in feine Scheiben schneiden. vermischen.	Zitronenpresse, Messer, Scheidebrett
5 Stiele Zitronenthymian 2 Stiele Zitronenmelisse	Zusammen mit dem Zitronen- und Limettensaft und den Fruchtscheiben in eine Karaffe geben und mit 1,5l kaltem Wasser auffüllen. Abgedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.	Große Glaskaraffe
Aromatisiertes Wasser in 4 saubere Glasflaschen mit Schraubdeckel füllen.		

Die Mengenangaben sind für 4 Personen gedacht.

Verpackungsidee:

Focaccia zur Hälfte eingewickelt in Butterbrotpapier und mit hübscher Bäckerschnur umwickelt in einer Brotbox aus Edelstahl.

Joghurt im Schraubglas (Upcycling von Marmeladegläsern)

Aromatisiertes Wasser in kleinen Glasflaschen mit Schraubverschluss (Upcycling von z.B. Smoothie-Glasflaschen)







