



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1700 g Dinkelvollkornmehl
 1 l lauwarmes Wasser
 2 Würfel frische Germ
 50 g Honig
 30 g Salz
 50 g Pflanzenöl
 Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne,
 Sonnenblumenkerne nach Wahl

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 EL Haferflocken
 4 EL Hirseflocken
 125 ml frisch gepresster Orangensaft
 250 g Magerjoghurt
 1 Mandarine
 ½ Banane



WiKi-TIPP

Für den idealen Start in den Tag Weckerl mit Topfen, Marmelade und Obst oder mit Putenschinken, Käse und frischen Gurkenscheiben belegen!



ZUBEREITUNG

Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen. In dieser Mulde etwas Wasser, Salz, Honig, Germ und Öl gut vermischen und einige Minuten stehen lassen. Das Mehl langsam einkneten und das restliche Wasser hinzugeben.

Den Teig eine halbe Stunde aufgehen lassen. Zu Weckerl oder anderen Figuren formen, mit Samen und Kernen verziehen und nochmals aufgehen lassen. Bei 230 °C ca. 20 Minuten backen.

Quelle:

Tschürtz Jennifer, Gesund essen im Kindergartenalter, Maudrich Verlag, 2010

WiKi-TIPP

Anstatt der Hafer- bzw. Hirseflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden, z. B. Dinkelflocken. Auch beim Obst auf saisonale Abwechslung achten!



ZUBEREITUNG

Haferflocken und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Joghurt untermischen. Die Mandarine schälen und klein schneiden, die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beides unter das Müsli mischen.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht, 2009