

HAFERBRÖTCHEN



Zutaten (8-10 Brötchen)

200g Weizenmehl oder Dinkelmehl 700
180g Joghurt
50g Haferflocken
2-3 EL ÖL
1 TL Backpulver
½ TL Salz
Eventuell Samen, Kerne, Kräuter, Nüsse oder getrocknetes Obst

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig Brötchen, ein Brot oder kleine Stangen formen und auf ein Backblech 10-12 Minuten backen. Man kann nach Belieben Samen, Kerne, Kräuter, Nüsse oder getrocknetes Obst in den Teig einarbeiten.

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Haferbrötchen

Nüsse, Kerne, Samen nur gemahlen zum Teig geben.

BIRNEN LASSI



Zutaten für 4 Portionen

300g Birnen
1 Becher Joghurt
120 ml Milch
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Birnen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Birnen, Joghurt, Milch und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kalt servieren.

Viel Spaß beim Zubereiten
wünscht euch
Birgit Höfert

