

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Grissini mit Kräuterquark

1 P.	10 P.	
15 g	150 g	Ruchmehl
15 g	150 g	Dinkelmehl
	1 TI	Salz
2 g	20 g	Hefe
5 g	1/2 dl	Milch
10 g	1 dl	Wasser
	1 Pr.	Zucker
2 g	2 EL	Olivenöl
1 g	2 EL	Sesam od Leinsamen
25 g	250 g	Halbfettquark
	2 EL	Kräuter
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Mehl und Salz mischen.
- Hefe mit lauwarmen Milch und Zucker mischen
- Milchgemisch, Wasser ins Mehlgeben und zu einem Teig kneten, Teig aufgehen lassen
- In 20 Stücke teilen und Grissini formen, mit Wasser bestreichen und Samen bestreuen
- Ca. 12 mit bei 180 Grad backen
- Dipp: Kräuter hacken
- Quark mit Kräuter und Gewürzen mischen
- Grissini mit Quarkdip servieren

☺ Tipp: Grissini mit Bouillon servieren

Erarbeitet von:

Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (November 2014)