

## Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

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

### Pausen-Powerbrötli

1 P.	10 P.	
15 g	150 g	Vollkornmehl
15 g	150 g	Ruchmehl
5 g	50 g	Haselnüsse
5 g	50 g	Haferflocken
5 g	50 g	Gedörrte Aprikosen
1 P	¾ TL	Salz
	½	Hefewürfel
0.2 dl	2 dl	Wasser



#### Zubereitung

- Aprikosen in kleine Würfel schneiden
- Haselnüsse mit Wallholz quetschen
- Hefe im Wasser auflösen
- Mehl, Salz, Flocken, Haselnüsse und Aprikosen mischen
- Wasser dazugeben und rühren
- Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist
- Teig 1 Std. auf das Doppelte aufgehen lassen
- Brötli formen, 15 Min. stehen lassen und ca. 20 Min. bei 180 Grad backen

Variante: Vor dem Backen in Corn-Flakes drehen

Erarbeitet von:

Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (Januar 2014)