

## Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

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

### Rhabarber-Erdbeer-Rollen

1 P.	10 P.	
15 g	150 g	Ruchmehl
5 g	50 g	Dinkelmehl
	¼ TL	Salz
1 g	10 g	Hefe
3 g	25 g	Butter
10 g	1 dl	Milch
	1½ EL	Honig
10 g	100 g	Rhabarber
10 g	100 g	Erdbeeren
5 g	50 g	Gemahlene Mandeln
	½ Beutel	Vanillezucker



#### Zubereitung

- Mehl und Salz mischen
- Butter in lauwarme Milch geben
- Hefe mit lauwarmer Milch und Honig mischen
- Mischung ins Mehl geben und zu einem Teig kneten
- Teig um das Doppelte aufgehen lassen
- Rhabarber und Erdbeeren in ½ cm grosse Würfel schneiden, mit Vanillezucker mischen
- Teig zu einem Rechteck auswallen (30 x 40 cm)
- Früchte und Mandeln darauf verteilen
- Teig aufrollen und kurz in den Tiefkühler stellen (einfacher zum Schneiden)
- Teigrolle in Scheiben schneiden (ca. 2 ½ cm dick)
- Auf mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 20 Min. bei 200°C backen

Variante: Andere Früchte wie Äpfel oder tiefgekühlte Beeren verwenden.

Erarbeitet von:  
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (Mai 2015)