

Dinkelvollkornbrötchen

Zutaten:

½ Würfel	Hefe
150 ml	Wasser, lauwarm
½ TL	Salz
250 g	Dinkelvollkornmehl
20 ml	Raps- oder Olivenöl
	Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne etc.

Hefe in etwas Wasser auflösen, das restliche Wasser und das Salz hinzugeben. Mehl einarbeiten und zum Schluss das Öl unterkneten. 2 Min. kneten, Feuchtigkeit überprüfen (evtl. mit Wasser oder Mehl korrigieren) und weitere 8 Min. kneten. 45 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig zu kleinen Brötchen formen, Brötchen mit Wasser bestreichen, in die gewünschten Gewürze oder Samen tauchen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Brötchen nochmals abdecken und gehen lassen, dann im Ofen bei 200-220°C ca. 20-25 Min. backen. Während des Backens ein Gefäß mit kochendem Wasser in den Backofen stellen.



Kartoffelsuppe

Zutaten:

800 g	Kartoffeln
1,6 l	Wasser
100 g	Möhren
200 g	Lauch
100 g	Sellerieknolle
100 g	Zwiebel
2 EL	Butter
100 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer



Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Gemüse ebenfalls putzen und die Zwiebel fein hacken. Zwiebeln, Gemüse und Kartoffeln in Butter andünsten und mit Wasser auffüllen. Suppe 15 bis 20 Minuten kochen und pürieren. Mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken.

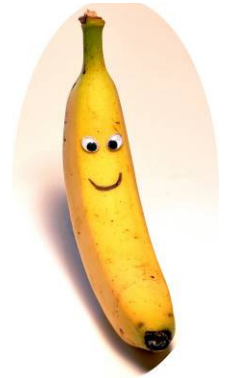


Joghurt

Zutaten:

Vanillejoghurt
Naturjoghurt

Joghurtsorten zusammen mischen und nach Geschmack mit Rosinen, Müsli, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Obst garnieren.



Woher kommen die Ausgangsprodukte?

Obst und Gemüse - saisonal

Öko-Gartenbau Godenhart/Pirke
Alte Ziegelei 2, 39326 Loitsche,
Tel.: 039208 – 23668

Vollsortiment

Bioladen NATURATA
Liebknechtstr. 39, 39108 Magdeburg,
Tel.: 0391 – 6628465



Guten Appetit

wünscht die

Lokale Initiative Barleben

„Besser essen. Mehr bewegen.“

Alle Zutaten stammen aus
ökologischem Landbau.



Geschäftsstelle der
Lokalen Initiative Barleben
„Besser essen. Mehr bewegen.“

NABU Barleben e.V.
Bahnhofstr. 27
39179 Barleben

Tel.: (039203) 7539 11
Fax: (039203) 7539 19
E-Mail: info.liba@nabu-barleben.de
www.liba-besseressenmehrbebewegen.de

Familienzentrum der LIBa
- Kinder- und Familienküche -
Breiteweg 147
39179 Barleben
(rechtes Gebäude der Mittellandhalle, 1. OG)



Rezepte



Kochaktion in der
Kinder- und Familienküche
in Barleben
18. März 2010