

HaLi-Brötchen

- 40 g ganze geschälte rote **L**insen
- 100 ml Wasser
- 3 Bio-Eier
- 500 g Bio-Magerquark
- 100 ml frische Bio-Vollmilch oder Mineralwasser
- 500 g Vollkorn-**H**aferflocken (Kleinblatt - zart)
- 2 Päckchen Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Sesamkörner ganz
- 2 Esslöffel Leinsaat ganz
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne



**HaLi-
Brötchen**

BBZ St. Ingbert
Willi-Graf-Schule
Klasse: GYM 12 c G-GSH
(Gesundheit)
Lehrerin: Frau Monika Bauer

Zubereitung:

1. Linsen in kaltem Wasser gut abspülen und in Wasser aufkochen. Danach sofort auf kleinste Stufe stellen und ca. 10 Minuten köcheln lassen (Vorsicht: nicht zu weich kochen). Im Anschluss Linsen auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Eier schaumig schlagen.
3. Quark zu den Eiern geben und gut verrühren.
4. Milch oder Mineralwasser unterrühren.
5. Abgekühlte Linsen sowie Sesamkörner, Leinsaat und Sonnenblumenkerne unterrühren.
6. Backpulver und Salz unter die Haferflocken geben, alles zu der Masse hinzugeben und mit dem Knetbalken bearbeiten.

Mit 2 Löffeln faustgroße Häufchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. (ca. 14 - 16 Brötchen)

25 - 30 Minuten bei 170 Grad (Umluft) backen.

Bon Appétit!

Kichererbsen-Joghurt-Dip

150 g gekochte Kichererbsen
200 g Bio-Joghurt (3,5 %)
10 g Senf
1 Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe
2 Esslöffel fein gehackte Petersilie
Gewürze: Salz und Pfeffer



**Kichererbsen-
Joghurt-
Dip**

BBZ St. Ingbert
Willi-Graf-Schule
Klasse: GYM 12 c G-GSH
(Gesundheit)
Lehrerin: Frau Monika Bauer

Zubereitung:

Kichererbsen mit dem Joghurt, dem Senf dem Saft der ausgepressten Zitrone und der Knoblauchzehe im Mixer schaumig rühren. Petersilie dazugeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen

Je nach Konsistenz noch Kichererbsen oder Joghurt dazugeben.

Bon Appétit!

