

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



Schnelles
Brot

MIT
JOGHURT



Schnelles Brot

MIT JOGHURT

 Ein Laib / etwa 20 Scheiben

Ein Rezept von Anja Köchermann | www.lag-hw-nds.de

Nährwerte / Scheibe: Energie 180 kcal | Eiweiß 7,3 g
Fett 5,8 g | Ballaststoffe 3 g | Kohlenhydrate 25 g

ZUTATEN

1 Päckchen Trockenhefe

1/2 TL Zucker

500 ml Wasser

250 g Vollkornmehl

250 g Dinkelmehl

150 g Weizenmehl

50 ml Naturjoghurt
oder Buttermilch

20 ml Apfelessig

2 TL Jodsalz mit Fluorid

1 TL Honig

1,5 Tasse verschiedene
Körner, Samen oder Nüsse
etwas Rapsöl

Hinweis: Bei Kau- und Schluckbeschwerden sollten das Mehl sowie die Körner, Samen oder Nüsse fein gemahlen sein.

ZUBEREITUNG

1 | **Trockenhefe** mit **Zucker** in lauwarmem **Wasser** auflösen.

2 | Das Hefe/Zucker-Wasser mit **Vollkorn-, Dinkel- und Weizenmehl** sowie dem **Naturjoghurt** bzw. der **Buttermilch, Apfelessig, Salz, Honig** und den verschiedenen **Körnern, Samen und Nüssen** vermengen oder in der Küchenmaschine verrühren.

3 | In eine mit **Rapsöl** eingefettete Kastenform geben.

4 | In den nicht vorgeheizten Backofen stellen und bei 200 °C ca. 60-70 Min. backen.

Tipp: Je nach Geschmack eignet sich Vollkornmehl aus Weizen, Dinkel, Roggen, etc. oder eine Mischung aus diesen.

Als Körner, Samen oder Nüsse können beispielsweise Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Walnüsse o.Ä., aber auch Haferflocken verwendet werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de