1/2 Knuspermüsli

Dauer: Schnell Kategorie: Frühstück Saison: Ganzjährig

Zutaten

300 G	Haferflocken
100 G	Walnusskerne
60 G	gehackte Mandeln
75 G	Sonnenblumenkerne
2 TL	gemahlener Zimt
150 G	Honig
6 EL	Öl

Zubereitung

1. Das Backrohr auf 170 ° Umluft vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten miteinander in eine Schüssel geben und vermischen.
3. Den Honig etwas erwärmen und gemeinsam mit dem Öl in die Schüssel miteinrühren.

   Einkaufshinweis: Achte beim Kauf vom Honig unbedingt auf dessen Herkunft – am besten kaufst du den Honig direkt vom Imker aus deinem Ort.

4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 25 bis 30 Minuten im Backrohr backen.
5. Das Müsli auskühlen lassen und mit Joghurt oder frischer Milch genießen.

   TIPP: in Gläser halbhoch einfüllen und fest verschließen. Glas kurz vor dem Verzehr mit Naturjoghurt auffüllen – ideal für einen unkomplizierten Start in den Tag oder für unterwegs.
   Mit einer liebevollen Beschriftung auch ideal als kleines Mitbringsel.

2/2 Joghurt Kinderleicht

Dauer: Schnell Kategorie: Frühstück Saison: Ganzjährig

Zutaten

3-4 EL	Joghurt Natur
1 L frische Milch direkt vom Bauernhof aus deiner Umgebung	

Zubereitung

1. Erwärme 1 l Milch in einem Topf. Die Milch soll 90°C heiß werden.
2. Nun 10 Minuten die Temperatur von 90° C halten.
3. Im kalten Wasserbad kühlen wir die Milch auf 45°-48°C ab.
4. Jetzt rühren wir 3 EL Naturjoghurt in die warme Milch. Gut umrühren.
5. Die Milch in saubere Gläser füllen.
6. Die Gläser mit sauberen Deckeln fest verschließen. Das Joghurt über Nacht bei 25°C Raumtemperatur in der Küche bebrüten. Am nächsten Morgen sofort kosten oder das Joghurt in den Kühlschrank stellen.

SUPER! Dein Joghurt ist jetzt fertig und für 21 Tage im Kühlschrank haltbar.

Und das coolste:
Du kannst diesen Vorgang immer wieder starten. Einfach dein Joghurt in die vorbereitete Milch rühren und reifen lassen!

SEMINAR BÄUERINNEN