

Knäckebrot



SARAH WIENER
STIFTUNG

Selbst gebackenes Knäckebrot mit Kernen und Saaten überzeugt bei jedem Frühstücksbuffet und ist ein knuspriger Snack zwischendurch. Super köstlich und einfach gemacht!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g feine Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
(+ evtl. Kerne zum Bestreuen)
- ½ TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Messbecher
- Esslöffel
- große Rührschüssel
- Rührlöffel
- 2 Backbleche mit Backpapier
(für 12 Kinder)

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g feine Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsamen
- 25 g Kürbiskerne
(+ evtl. Kerne zum Bestreuen)
- 1 Msp. Salz
- 2-3 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Das Dinkelvollkornmehl lässt sich durch jedes andere Vollkornmehl ersetzen. Die Leinsamen können durch andere Saaten wie z.B. Sesam ausgetauscht werden. Anstelle von Kürbiskernen sorgen auch gehackte Nüsse für den besonderen Knusperereffekt.



Allergene: Gluten (Dinkel, Hafer)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Knäckebrot

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Zutaten abwiegen. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen und für etwa 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen.
- 2** Die Bleche mit Backpapier belegen. Darauf den relativ flüssigen Teig mit dem Rührlöffel dünn ausstreichen. Die Ränder dürfen nicht zu dünn sein.
- 3** Wer möchte, bestreut das Ganze abschließend mit einigen Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.
- 4** Knäckebrot im vorgeheizten Ofen (Umluft 150-160 °C) für 30 Minuten backen, dann die Backbleche tauschen. Dabei nicht nur die Etage tauschen, sondern auch das Blech in sich drehen (die vordere Seite zeigt dann nach hinten).
- 5** Für weitere 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune fertig backen. Vor dem Servieren einige Minuten auskühlen lassen.

Was passiert beim Quellen? Ermutige die Kinder, für einen Vergleich einen Teelöffel Mehl-Flocken-Gemisch erst nach der Quellzeit mit Wasser zu vermischen. Was fällt den Kindern auf?

Dünne Ränder werden schnell sehr dunkel und verbrennen. In welcher Form kennen die Kinder Knäckebrot im Alltag?

Die Kinder entscheiden, ob und wie das Brot verfeinert wird (siehe Tipps & Tricks).

Die Bleche sind sehr heiß. Übernimm den Wechsel der Bleche selbst. Lasse die Kinder dabei den Backfortschritt aus sicherem Abstand betrachten.

Sind unterschiedliche Bräunungsgrade gewünscht, kann ein Blech auch eher aus dem Ofen genommen werden, während das andere noch Zeit zum Bräunen bekommt. Frage die Kinder!

TIPPS & TRICKS

Das fertige, abgekühlte Knäckebrot können die Kinder einfach in Stücke brechen. Oder den Teig beim Wechseln der Bleche nach der halben Backzeit mit einem scharfen Messer in Rechtecke vorschneiden. Diese lassen sich am Ende leicht in Form brechen. Neben Kernen schmecken auch geriebener Käse oder Trockenfrüchte (Rosinen, Cranberries) als Belag.



Haferflocken sind nichts anderes als flach gewalzte Haferkörner. Somit sind sie ein Vollkornprodukt, denn die Randschicht und der Keim bleiben in der Flocke erhalten.