IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung
NIEDERSACHSEN

Knusperbrot (ca. 2 Bleche)

Vielfalt schmecken +entdecken
Tag der Kitaverpflegung

Rezept der Kita Rappelkiste aus Peine zum **Tag der Kitaverpflegung 2020**

Menge	Zutat
120 g	Vollkornmehl
120 g	Haferflocken, zart
200 g	verschiedene Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne)
1/2–1 TL	Jodsalz
5 EL	Öl (z. B. Rapsöl)
500 ml	Wasser, lauwarm

So wird's gemacht:

- Zutaten abwiegen und alles miteinander vermischen.
- Die Masse 30 Minuten quellen lassen.
- Danach den dünnen Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.
- Im vorgeheizten Backofen (Umluft bei 150–160 °C) für 30 Minuten backen.
- Dann die Bleche tauschen, sodass das untere Blech nach oben kommt; zusätzlich die vordere Seite nach hinten drehen und nochmal 30 Minuten backen (bitte Backzeit beachten).
- Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages