



Südtiroler
Bäuerinnen

Aus unserer Hand



Knackiges Körnerbrot

Zutaten

120 g	Dinkelvollkornmehl
120 g	Dinkelvollkornflocken
100 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesam
50 g	Leinsamen
½ TL	Kräutersalz
2 EL	Olivenöl
500 ml	Wasser

Zubereitung

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen (Masse bleibt ziemlich flüssig)
- Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen
- Im vorgeheizten Backofen bei 170 ° C ca. 60 Min. backen
- Wichtig: Nach 15 Min. Backzeit in kleine Quadrate einschneiden und dann weiterbacken

Material:

Küchenwaage, Rührschüssel, Kochlöffel, Messbecher, Esslöffel, zwei Backbleche mit Backpapier, Backofen, Topflappen, scharfes Messer

Gutes Gelingen wünscht Brotzeit-Bäuerin Elisabeth Pichler Schroffenegger vom Buschenschank Hochklaus in Karneid-Blumau; Tel. 0471 353 126
www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html





**Südtiroler
Bäuerinnen**

Dalle nostre mani



Croccante ai cereali

Ingredienti

120 gr	Farina integrale di farro
120 gr	Fiocchi di farro
100 gr	Semi di girasole
50 gr	Sesamo
50 gr	Semi di lino
½ cc	Sale alle erbe
2 Cc	Olio d'oliva
500 ml	Acqua

Preparazione

- Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare (l'impasto deve rimanere abbastanza fluido)
- Distribuire uno strato sottile di impasto su due teglie ricoperte con carta da forno
- Cuocere in forno preriscaldato a 170 ° C per ca. 60 minuti
- Importante: dopo 15 minuti di cottura incidere in quattro e poi continuare la cottura

Materiale:

Bilance da cucina, ciotola, cucchiaio di legno, misurini, cucchiari, due teglie con fogli di carta da forno, forno, presine, coltello affilato

Buon appetito augura la contadina Elisabeth Pichler Schroffenegger dal maso Hochklaus a Cornedo all'Isarco-Prato Isarco; tel. 0471 353 126

www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.htm

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

