

Emmer Kastenbrot

500 g. Emmervollkornmehl
125 g. Dinkelmehl
1 Würfel Hefe
1 EL Salz
400 ml lauwarmes Wasser
200 g. Quark oder Frischkäse
Nach belieben etwas Sesam, Sonnenblumenkerne, Haferflocken

Für die Form nehme ich Haferflocken oder Kürbiskerne

5 Minuten kneten – gefettete Kastenform füllen
Ca. 10 Minuten gehen lassen → Besonderheit bei Emmer!
Bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen

Energie-Müsli-Riegel

2 Tassen Emmerschrot
6 Tassen Haferflocken
2 Tassen Sesam, Hirse, Leinsamen, Ameranth (gemischt)
2 Tassen Nüsse, Mandeln
1 Tasse Sonnenblumenkerne
2 Tassen Honig
1 Tassen feingewiegte Trockenfrüchte, Cranberrys, Rosinen, Aprikosen, usw.
Etwas Vanillzucker
Alles zusammen vermengen, alles muss sich miteinander verkleben. Falls der Honig nicht reicht, etwas Sirup oder Honig noch dazugeben. Die Masse auf ein Beckblech mit Backfolie geben, gleichmäßig verteilen. Evtl. Tortenrand Rechteckig nehmen.
Die Energieriegel bei 200 Grad ca. 25 Min backen, gleich warm noch schneiden und auf dem Blech auskühlen lassen.
Liefere sehr schnell Energie, wenn man z.b. beim Wandern ist.

Cantuccini aus Emmervollkorn

250 g Emmervollkornmehl
1 Pr. Salz
1 TL Weinsteinbackpulver
2 TL Zimt
140g brauner Zucker
2 Eier
30 g Butter
Etwas Zitronenschale, Orangenschale
100 – 120 g. Walnüssen, Mandeln oder Haselnüsse

Alle Zutaten außer den Nüssen zu einem Teig verkneten, dann die Nüsse kurz unterkneten, 3 cm. dicke Rolle formen und in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank geben.
Dann die Rolle ohne Folie bei 180 Grad, ca. 25 Min. backen. Etwas abkühlen lassen, aber noch warm schneiden und noch mal 10 Minuten goldbraun backen.