



Zink-Kochbuch
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch möchte Ihnen der Autor von Köche-Nord.de einmal zeigen wie Sie einen eventuellen Zinkmangel mit pflanzlichen Lebensmitteln gegensteuern können. Wir möchten nicht sagen, dass jeder der sich an diese Rezepte hält, keinen Zinkmangel mehr hat, doch möchten wir Ihnen einige Rezepte ans Herz legen die dem Mangel entgegen wirken.

Ganz besonders viel Zink ist in Vollkorngetreide enthalten. Auch Kürbiskerne (7 Milligramm Zink/100 Gramm), Sojabohnen (4,4 Milligramm Zink/100 Gramm), Haferflocken (4,1 Milligramm Zink/100 Gramm) oder Linsen (3,7 Milligramm/100 Gramm) enthalten natürlich viel Zink. Zu diesen veganen Lebensmitteln haben wir Ihnen in diesem PDF-Buch einige Rezepte aus unserem Forum rausgesucht und wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koche-nord.de

Inhalt:

Haferflocken **Seite:** 03

Kürbiskerne **Seite:** 04

Linsen **Seite:** 05

Sojabohnen **Seite:** 08

Weizen **Seite:** 09

Roggen **Seite:** 10-11

Dinkel **Seite:** 12-13

Hafer **Seite:** 15

Index **Seite:** 16

Haferflocken

Vegane Haferflockenkekse

Menge: 2 Portionen

360 Gramm Haferflocken
4 Bananen (reif)
nach eigenem Belieben Zimtpulver



Außerdem

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius mit Umluft/Heißluft vor. Währenddessen schälen Sie die Bananen und zerdrücken sie in einer Schüssel mit einer Gabel, bis eine möglichst homogene Masse, ohne Stückchen, entstanden ist. Nach eigenem Belieben können Sie die Masse jetzt mit Zimt würzen.

Danach geben Sie die Haferflocken mit in die Schüssel und verrühren die Zutaten gut mit der Gabel.

Unser Tipp:

Sie können die Masse zusätzlich noch mit Händen verkneten.

Anschließend formen Sie aus dem Teig Bällchen, etwa in der Größe eines Teelöffels und drücken die Bällchen dann platt. Die Kekse legen Sie jetzt auf ein Blech das Sie mit dem Backpapier ausgelegt haben und schieben es in den Backofen. Danach backen Sie die Kekse bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Außerdem bietet es sich an, die Kekse nach etwa 5 - 10 Minuten einmal zu wenden und von der anderen Seite zu backen.

Kürbiskerne

Rotkohlbrot mit Kürbiskernen

Menge: 1 Laib

300 Gramm Rotkohl, geputzt
250 Milliliter Wasser, lauwarm
550 Gramm Weizenmehl Type 550
2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel braunen Zucker
1 Würfel Hefe
100 Gramm Kürbiskerne

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Schneiden Sie den Rotkohl in vier Stücke und entfernen Sie die Stielansätze mit einem großem Küchenmesser. Danach schneiden Sie die vier Stücke in kleinere Stücke und pürieren sie mit dem lauwarmen Wasser in einem Mixer. Anschließend zerbröseln Sie die Hefe etwas, geben sie mit dem Zucker zur Mixtur und vermischen die Zutaten gut. Danach lassen Sie das Ganze etwa 15 Minuten ruhen.

Während der Ruhezeit sieben Sie das Weizenmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und vermischen beide Zutaten mit dem Hefeansatz und den Kürbiskernen zu einem Teig. Dieser Teig sollte möglichst die Konsistenz von einem schwereren Rührteig haben. Eventuell können Sie noch etwas Mehl, beziehungsweise Flüssigkeit, untermischen. Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt gehen.

Dann pinseln Sie eine 28er Kastenform mit dem Speiseöl aus, rühren den Teig etwas zusammen und füllen ihn in die Form. Danach lassen Sie den Teig nochmal etwas gehen, bis sein Volumen fast über den Rand kommt.

Nun stellen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) ein, stellen die Form in den kalten Ofen und backen das Brot etwa 60 Minuten.

Nach dem Backen lassen Sie das Brot am besten auf einem Gitter abkühlen und servieren es dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten das das Brot eine schönere Kruste bekommt stellen Sie einfach ein kleines Metallschälchen mit kaltem Wasser mit in den Ofen. Der Bäcker sagt dazu "Schwaden", wir benennen diesen Trick einfach mit Namen und schreiben Ihnen das der Wasserdampf der Grund ist warum gekaufte Brote so eine Schöne Kruste haben!



Linsen

Linsencurry mit Basilikum

Menge: 3 Portionen



1 Esslöffel Olivenöl
½ mittelgroße Zwiebel, gehackt
½ Teelöffel Knoblauch, gepresst beziehungsweise gehackt
½ Esslöffel Currypulver, mildes
¼ Teelöffel Kreuzkümmel
¼ Teelöffel Korianderpulver
¼ Teelöffel Kurkuma
⅛ Teelöffel Cayennepfeffer
150 Gramm Linsen, braune, getrocknet
400 Milliliter Tomaten, stückige
360 Milliliter Gemüsebrühe
200 Milliliter Kokosmilch
½ Bund Basilikum, oder mehr bei Bedarf
½ Esslöffel Kokosblütenzucker
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Limettensaft
nach eigenem Belieben Balsamicocreame

Geben Sie das Olivenöl in einen heißen Topf. Dann dünsten Sie die abgezogene und gehackten Zwiebel, den abgezogenen und gepressten/gehackten Knoblauch, etwas Currypulver, das Kreuzkümmel, den Koriander, den Kurkuma und den Cayennepfeffer im Topf an, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach fügen Sie die getrockneten Linsen hinzu und dünsten sie einen Moment mit. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit den gehackten Tomaten, der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab, lassen das Ganze aufkochen und lassen den Topfinhalt bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 35-40 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

Wenn die Linsen gar sind rühren Sie die mit kaltem Wasser abgewaschenen und trocken geschüttelten Basilikumblätter vorsichtig ein, bis sie zusammenfallen. Dann rühren Sie bitte den Kokosblütenzucker unter und schmecken das Linsencurry mit Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle ab. Nach eigenem Geschmack könne Sie das Gericht natürlich noch mit einem Spritzer Limettensaft und Balsamicocreame abschmecken.

Unsere Tipps:

Als Beilage empfehlen wir Vollkornreis.

Dieses Rezept bekommt durch das Basilikum eine besondere Note.

Sojabohnen

Brotaufstrich mit Sojabohnen und Gemüse

Menge: 2 Portionen



3 Tassen Sojabohnen
2 Möhren
2 kleine Zucchini
2 mittelgroße Paprikaschoten
2 Tomaten
2 Mairübchen
2 kleine Möhren
2 Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
etwas Majoran
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Currypulver
etwas Tomatenmark
etwas Balsamico

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Lassen Sie die Sojabohnen nach Packungsanleitung etwa 12 Stunden einweichen. Danach schütten Sie die Sojabohnen durch ein Sieb und spülen sie unter fließendem Wasser ab. Danach geben Sie zu je einer gequollenen Tasse Sojabohnen 2 Tassen kaltes Wasser und kochen die Sojabohnen bei mittlerer Hitze mit etwas Tafelsalz solange, bis das Wasser ganz verkocht ist.

Währenddessen ziehen Sie bitte auch noch die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Dann spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie mit einem großem Küchenmesser klein. Anschließend spülen Sie die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Zucchini in Stücke. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in Würfel. Nun spülen Sie auch die Tomaten ab, schneiden sie in Stücke und schälen die Möhren die Sie dann auch in Stückchen schneiden. Danach spülen Sie die Mairübchen ab und schneiden sie ebenfalls in Stückchen, vermischen die Zutaten aber noch nicht. Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Würfel.

Sojabohnen

Fortsetzung: Brotaufstrich mit Sojabohnen und Gemüse



Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, schwitzen die Zwiebelwürfel darin an, geben die Möhren und die Mairübchen in den Topf und legen einen Deckel auf den Topf. Dabei müssen Sie allerdings hin und wieder gucken und umrühren damit die Zutaten nicht braun werden. Dann geben Sie das restliche Gemüse dazu und zerkochen die Zutaten.

Wenn die Sojabohnen weich gekocht sind, geben Sie diese mit Kräutern und Knoblauch zum Gemüse. Danach pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab und schmecken sie mit den Gewürzen ab. Gegebenenfalls können Sie den Brotaufstrich noch einmal aufkochen lassen und ihn dann in ausgespülte Gläser füllen.

VEGANSTART

**Gratis-Rezepte,
Tipps & Tricks**

Jetzt kostenlos
anmelden für
dein 30-Tage-
Programm.

Available on the **App Store** and **Google Play**.

PETA

Unbezahlte Werbung: <https://www.veganstart.de>

Vollkorngetreide:

Vollkornreis

Vollkorn-Reispudding

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis
- 2 Tasse Kokosmilch
- 4 Tasse Wasser
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 3 Esslöffel Vanillepuddingpulver
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

- eventuell Zimt
- eventuell frisches Obst

Geben Sie die Kokosmilch und das Wasser in einen Topf und lassen Sie beide Zutaten aufkochen. Dann fügen Sie alle restlichen Zutaten hinzu und lassen das Ganze mit Deckel auf kleinster Hitze etwa 45 Minuten bis 60 Minuten köcheln. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich um.

Zum Schluss servieren Sie den Reispudding am besten mit Zimt und frischem Obst.

Unsere Tipps:

Wenn Sie keinen Vanillegeschmack mögen, können Sie auch einfach Stärke verwenden. Statt Chiasamen können Sie auch Leinsamen verwenden, sie können aber auch ganz weggelassen werden. Die Zuckermenge kann natürlich je nach Geschmack angepasst werden.

Hinweis: 1 Tasse bedeutet hier 240 Milliliter.



Vollkorngetreide:

Weizen



Weizenkornbrötchen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weizenmehl, Vollkorn

1 Paket Trockenhefe

1 Teelöffel Tafelsalz

2 Esslöffel Speiseöl

3 Esslöffel Leinsamen

1 Teelöffel Kümmel

1 Teelöffel Fenchelsamen

1 Teelöffel Anis

250 Milliliter Reismilch

100 Milliliter Reissahne

eventuell Wasser

etwas Weißmehl für die Arbeitsfläche

eventuell Kerne zum Garnieren

Außerdem:

etwas Backpapier

Verkneten Sie alle Zutaten miteinander in einer Schüssel. Falls der Teig zu fest ist können Sie noch etwas Wasser nachgießen. Dann decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen den Teig etwa 60 Minuten gehen.

Danach formen Sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche mehrere Brötchen oder Stangen. Anschließend können Sie den Teig auch mit Kernen bedecken. Anschließend lassen Sie die Brötchen/Stangen noch einmal 20 Minuten gehen.

Zum Schluss geben Sie die Brötchen/Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, schieben es in den vorgeheizten Backofen (bei 200 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze) und stellen eine kleine Schüssel mit Wasser auf den Ofenboden (um Schwaden - Wasserdampf - beim Backen zu bilden und eine schönere Kruste zu bekommen). Zum Schluss backen Sie die Brötchen/Stangen etwa 20 – 25 Minute, lassen sie auf einem Küchenrost (Küchengitter) auskühlen und servieren die Brötchen/Stangen Ihren Gästen.

Vollkorngetreide: Roggen



Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig

Menge: 1 Laib

400 Gramm Roggenmehl, Type 997
400 Milliliter Wasser, lauwarm, etwa 35 Grad Celsius
80 Gramm Anstellgut, vom Roggensauerteig
50 Gramm Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Leinsaat
500 Milliliter Bier (Schwarzbier), oder Starkbier
450 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn-), oder Weizenvollkornmehl
450 Gramm Roggenmehl, Type 997
25 Gramm Tafelsalz
5 Gramm Kümmelpulver
5 Gramm Korianderpulver
5 Gramm Fenchel, gemahlen
5 Gramm Schabzigerklee, gemahlen

Für den Sauerteig:

Verrühren Sie 400 Gramm gesiebtes Roggenmehl in einer Schüssel mit dem Wasser und dem Anstellgut und lassen Sie die drei Zutaten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt im Warmen (wir stellen das Ganze immer in den Backofen und schalten nur das Licht ein) etwa 10-14 Stunden gären.

Dann nehmen Sie vom fertigen Sauerteig etwa 80 Gramm ab und heben ihn für das nächste Backen auf.

Zeitgleich verrühren Sie das gesiebte Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mit den Gewürzen, den Sonnenblumenkernen und dem Bier und lassen das Ganze parallel zum Sauerteig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt quellen.

Danach mischen Sie 800 Gramm Sauerteig mit dem Bier-Gewürz-Saat-Brei und verarbeiten den Sauerteig mit etwa 450 Gramm Roggenmehl zu einem Brotteig. Der Teig soll möglichst noch leicht klebrig sein. Anschließend lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Dann schleifen Sie den Teig gut (dafür empfehlen wir Ihnen das **Youtube-Video** <https://youtu.be/OEmafKuaaq4> [unbezahlte Werbung]) wenn möglich mit Bäckerstärke, nicht mit Wasser um eine bessere Oberflächenform zu erreichen.

Vollkorngetreide: Roggen



Fortsetzung: Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig

Jetzt lassen Sie den Teig in einem Gärkorbchen mit einem sauberen Tuch abgedeckt gehen, bis der Teig an der Oberfläche leichte Risse bildet und sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Auch dies machen wir in dem Backofen bei eingeschaltetem Licht (weil wir als Köche leider keinen Gärkorb besitzen). Bei uns hat es 90 Minuten gedauert, bis das Brot fertig gegangen war.

Nach der Ruhezeit backen Sie das Brot bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten und stellen dabei ein Schälchen mit Wasser in den Backofen (um Schwaden [Wasserdampf] zu bilden und eine bessere Kruste zu bekommen).

Das Brot läuft übrigens etwas in die Breite. Deshalb schalten Sie den Backofen dann auf 200 Grad Celsius herunter, wässern die Brotkrume nochmals kräftig und backen das Brot danach fertig.

Nach dem Backen wickeln Sie das Brot bitte in ein sauberes Geschirrtuch und lassen es auskühlen. Das Tuch sorgt natürlich dafür, dass die Feuchtigkeit besser im Brot bleibt. Die Krume bleibt übrigens trotzdem knusprig und resch.

Vollkorngetreide:

Dinkel

Dinkel-Zwetschkuchen

Menge: 1 Portion

Für den Mürbeteig:

200 Gramm Dinkelmehl

80 Gramm Rohrzucker

1 Paket Vanillezucker

1 Teelöffel Backpulver

100 Gramm Pflanzenmargarine

50 Milliliter Wasser

Für die Streusel:

80 Gramm Dinkelmehl

40 Gramm Rohrzucker

½ Paket Vanillezucker

1 Teelöffel Zimtpulver

50 Gramm Pflanzenmargarine

Für den Belag:

etwas Pulver (Saftstopp)

2 Gläser Zwetschgen, à etwa 385 Gramm

Außerdem:

2 Esslöffel Pflanzenmargarine, zum Fetten der Form

etwas Frischhaltefolie

Vor Beginn nehmen Sie bitte die Margarine aus dem Kühlschrank, damit sie bei Zimmertemperatur etwas weich wird. Dann lassen Sie die Zwetschgen in einem Sieb abtropfen und schütteln das Sieb dabei nicht, da die Zwetschgen sonst leider gerne matschig werden.

Für den Mürbeteig verrühren Sie jetzt das gesiebte Mehl (sieben damit es keine Klumpen gibt), den Zucker, den Vanillezucker, das Backpulver, die Margarine und das Wasser miteinander in einer Schüssel. Dazu benutzen Sie bitte eine Küchenmaschine mit Knethaken. Dann stellen Sie den Teig etwa 30 Minuten mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach, wenn es schneller gehen soll.

Für die Zimtstreusel verrühren Sie dann während der Ruhezeit das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker, die Margarine und das Zimtpulver miteinander in einer weiteren Schüssel. Dafür benutzen Sie bitte die Küchenmaschine mit dem Rührbesen.



Vollkorngetreide:

Dinkel



Fortsetzung: Dinkel-Zwetschgenkuchen

Anschließend fetten Sie die Springform, 28 Zentimeter, mit der Margarine ein und legen sie mit dem Mürbeteig aus. Dazu muss der Teig nicht unbedingt vorher ausgerollt werden; das geht ganz gut, indem Sie den Teig von Hand in die Form drücken. Danach drücken Sie den Rand mit einer Gabel etwa 2 Zentimeter hoch gleichmäßig an. Jetzt bestreuen Sie den Boden mit etwas Saftstopp (Mischung aus Weizenmehl und Stärkemehl), bis er bedeckt ist und streuen etwa die Hälfte der Streusel darüber. Dann belegen Sie den Boden mit den Zwetschgen und verteilen darauf den Rest der Streusel.

Nun backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) auf der mittleren Schiene etwa 55-60 Minuten. Danach lassen Sie den Kuchen etwa 10 Minuten abkühlen, bevor Sie die Springform öffnen. Zum Schluss lösen Sie erst nach vollständigem Erkalten den Kuchen vorsichtig vom Formboden und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Es können übrigens auch frische Zwetschgen oder zum Beispiel auch Pflaumen oder Kirschen als Belag verwendet werden.

Tag der Tiere Hannover!

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

Jedes Jahr im August lädt ein "Arbeitskreis Tierschutz" einer großen Partei mit anderen Organisationen (wie der Tierschutzpartei.de (Landesverband Niedersachsen)) dazu ein Tieren eine Stimme zu geben. Besucherinnen haben jedes Jahr im August Gelegenheit, sich über die Arbeit der Akteure zu informieren und hören interessante Redebeiträge...

<https://www.köche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

Nebenbei:Der Alte Mann und sein Hund

Ein alter Mann und sein Hund sterben bei einem Unfall. Die beiden finden sich danach auf einem schmutzigen langen Weg wieder und laufen ihn entlang. Auf beiden Seiten des Weges sind Zäune. Hinter den Zäunen sieht man schöne Wiesen und Waldstücke, genau so wie es ein Mensch mit seinem Hund liebt.

Sie laufen weiter und kommen an ein schönes Tor, in welchem eine Person in weißer Robe steht. "Willkommen im Himmel!" sagt diese. Der alte Mann ist glücklich und will geradewegs mit seinem Hund eintreten. Doch der Türwächter stoppt ihn.

"Hunde sind hier nicht erlaubt, es tut mir leid, aber er darf nicht mit hinein!"

"Was ist denn das für ein Himmel, wo Hunde nicht erlaubt sind? Sagt

der alte Mann. "Wenn er nicht hinein darf, dann bleibe ich mit ihm draußen. Er war sein ganzes Leben lang mein treuer Begleiter, da werde ich ihn doch jetzt nicht einfach zurücklassen".

"Sie müssen wissen, was sie tun - aber ich warne Sie, der Teufel ist auf diesem Weg und wird versuchen Sie zu überreden, bei ihm einzukehren. Er wird Ihnen alles Mögliche versprechen aber auch bei ihm sind keine Hunde willkommen. Wenn Sie Ihren Hund jetzt nicht hier zurücklassen, dann bleiben Sie bis in alle Ewigkeit auf diesem schmutzigen, steinigen Weg".

Der alte Mann geht mit seinem Hund weiter. Sie kommen an einen herunter getrapelten Zaun ohne Tor, lediglich mit einem Loch. Ein alter Mann steht darinnen.

"Entschuldigen Sie, mein Hund und ich sind sehr müde, dürfen wir einen Moment herein kommen und uns etwas in den Schatten setzen"?

"Aber natürlich, kommen Sie ruhig herein, dort unter dem Baum ist auch

Wasser. Machen Sie es sich ruhig bequem!" "Darf auch wirklich mein Hund mit hinein? Ein Mann dort unten an der Straße sagte mir, dass Hunde hier nirgends erlaubt sind."

"Würden Sie denn hereinkommen, wenn Ihr Hund draußen bleiben müsste?"

"Nein, mein Herr, darum bin ich auch nicht in den Himmel gekommen. Wenn dort Hunde nicht willkommen sind, da bleiben wir lieber bis in alle Ewigkeit auf dem Weg. Mit etwas Wasser und Schatten wären wir schon zufrieden. Ich komme auf keinen Fall herein, falls mein Liebling draußen bleiben muss."

Der Mann lächelt und sagt: "Willkommen im Himmel."

"Das da unten war der Teufel, der alle Leute zu sich holt, die ein komfortables Leben haben möchten und dafür bereit sind, den treuesten Begleiter ihres Lebens aufzugeben. Diese finden zwar bald heraus, dass es ein Fehler war, aber dann ist es zu spät. Die Hunde kommen hierher, die schlechten Menschen aber bleiben dort. Gott würde nie die Hunde aus dem Himmel verbannen! Er schuf sie, um Menschen im Leben zu begleiten, warum sollte er daher beide im Tod trennen ?



Vollkorngetreide:

Hafer

Haferkekse

Ausgereiftes Rezept für etwa 66 Stück

120 Gramm Hafermilch (Haferdrink) oder Sojamilch oder eine andere Pflanzenmilch

250 Gramm Margarine

200 Gramm Muscovadozucker

8 Gramm Vanillezucker oder 1 Gramm Vanillepulver

8 Gramm Zimtpulver, nach Belieben

2 Gramm Tafelsalz

40 Gramm Maisstärke oder Maismehl

200 Gramm Dinkelvollkornmehl

1 Paket Backpulver

4 Gramm Natron

500 Gramm Haferflocken, kernige

Außerdem:

etwas Backpapier

Wärmen Sie die Hafermilch und die Margarine in einer Schüssel (Metall) bei 60 Grad Celsius im Backofen kurz an. Dann fügen Sie den Zucker, die Vanille, den Zimt, das Tafelsalz und Maismehl hinzu und verrühren die Zutaten kräftig mit einem Schneebesen oder einem Mixer. Danach sieben Sie das Dinkelvollkornmehl mit dem Backpulver und dem Natron in die Schüssel und rühren die gesiebten Zutaten in die Masse. Anschließend mischen Sie die Haferflocken unter, so dass ein homogener Teig entsteht.

Dann nehmen Sie 20 Gramm des Teiges ab und geben es in eine runde, befeuchtete Keksform von 5 Zentimeter Durchmesser. Danach drücken Sie den Teig flach (vereinfacht können Sie auch mit den Händen Kugeln formen und diese dann flachdrücken). Die Teiglinge geben Sie nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen genügend Platz zwischen den Keksen. Am besten nehmen Sie 2 Bleche mit jeweils 16 Keksen.

Danach backen Sie die Kekse etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) und tauschen nach 10 Minuten Backzeit die Bleche aus (oben nach unten und umgekehrt und umdrehen, hinten nach vorne). Nach dem Backen wenden Sie die Kekse bitte und backen sie nochmals 10 Minuten. Danach nehmen Sie die Kekse aus dem Backofen und lassen sie zum Schluss auf dem Backblech auskühlen.

Unser Tipp:

Wenn Sie die Kekse nicht sofort servieren möchten/müssen verpacken Sie sie bitte luftdicht, dann bleiben sie lange knusprig.

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

[Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)

Index:

- Vegane Haferflockenkekse **Seite:** 03
- Rotkohlbrot mit Kürbiskernen **Seite:** 04
- Linsencurry mit Basilikum **Seite:** 05
- Brotaufstrich mit Sojabohnen und Gemüse **Seite:** 06-08
- Vollkorn-Reispudding **Seite:** 08
- Weizenkornbrötchen **Seite:** 09
- Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig **Seite:** 10-11
- Dinkel-Zwetschgenkuchen **Seite:** 12-13
- Haferkekse **Seite:** 15
- Index **Seite:** 16

**PETA
ZWEI**

**WIR. GEMEINSAM.
FÜR TIERRECHTE.**

Unbezahlte
Werbung:

[https://
www.petazwei.de](https://www.petazwei.de)