

Kornblumen

Zutaten:

½ Würfel Germ
ca. 200 ml lauwarmes Wasser
500 g Mehl
Prise Zucker
6 EL Öl
1 1/2 TL Salz

Körner nach Wahl:

Schwarzer oder weißer Sesam
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Leinsamen etc.



Zubereitung:

Germ mit etwas Wasser und Zucker glattrühren. Gemisch in eine Grube im Mehl geben. Salz und Öl zugeben. Mit dem restlichen Wasser in die gewünschte Konsistenz bringen und gut verkneten. 30 Minuten rasten lassen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, mit einem Glas plattdrücken und den äußeren Rand bis zum Glas in ca. 1 cm Abstand einschneiden (ca. 12 mal - s. Bilder unten). Immer zwei und zwei Teile nehmen und die äußeren Ränder leicht zusammendrücken, dass es blumenähnlich aussieht. Diese Blumen dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Ei bestreichen und mit beliebigen Körnern bestreuen. Im Ofen bei 180°C ca. 12 Minuten backen.

Alternativen:

- mit einem Anteil Vollkornmehl
- versch. Körnern
- mit süßer Marmeladenfülle
- pikant mit Käse, Schinken etc.



©Bilder und Rezept von Elisabeth Schöpf, Diätologin des **avomed**