



farmgoodies
So entsteht das Gute

GRÜNE ENERGIEWECKERL MIT BIO- GERSTENGRASPULVER

Erstellt am 02.04.2022

Grüne Flesslerl, ein Hingucker zu Ostern 🐰

🕒 90 min 🍴 leicht 🌿 vegetarisch

Zum "Einfärben" des Germteiges wird das energiereiche grüne Gerstengraspulver und das Kürbiskernöl von Farmgoodies verwendet.

*Rezept von Seminarbäuerin Margit
Leitner, Kindererlebnisbauerhof
FUNTASIA Niederwaldkrichen*



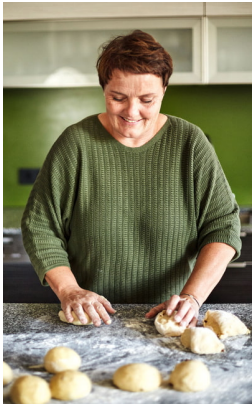
Zutaten:

- 500 g feines Dinkelmehl
- 1 P. Trockengerm
- 1 TL Salz
- 2 EL Gerstengraspulver (je nach Belieben auch mehr)
- 1 EL Kürbiskernöl
- 0,3 l warmes Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und eine ½ Std. rasten lassen (bis doppelte Menge)
- Teig portionieren (20 Stk.)
- Daraus Gebäck formen zB Flesslerl oder Weckerl
- Auf ein Blech legen, mit Wasser befeuchten und nach Geschmack bestreuen mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Mohn ... *Margit hat ihre Energieweckerl mit einem Gemisch aus Weizengraspulver und Leinsamenmehl bestreut*
- 15 Min gehen lassen
- Bei 200 °C solange backen bis goldbraun (Klopfprobe: wenn es sich hohl anhört)

Das Bio-Gerstengraspulver steckt voller Nährstoffe und Sekundärer Pflanzenstoffe, die allesamt eine positive Wirkung auf unseren Körper haben können. Mehr zur Wirkung von **Gerstengraspulver im Blog** >>



Margit Leitner, ein liebenswertes Energiebündel ☀️, betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Walter eine Biolandwirtschaft mit Vieh- und Getreidewirtschaft in Niederwaldkirchen. Die besondere Liebe der Bäuerin und vierfachen Mutter, gilt dabei der „Schule am Bauernhof“. Kindern den Umgang mit Tieren und die Entstehung von Lebensmitteln nahezubringen, ist ihr ein Herzensanliegen und eine Aufgabe, die viel Freude bereitet. Im „**Kindererlebnishof Funtasia**“ können Kinder Ziegen und Hasen streicheln, Schweine füttern, im Heu hüpfen, dem Summen der Bienen lauschen oder lernen, wie man aus Getreidekorn duftendes Gebäck macht. Das können übrigens auch die "Großen" 😊
Anfragen an Margit hier >>

🌐 Welt der Frauen / © Gerhard Wasserbauer