

Crossige Dinkel-Chia- Salzstangen und Brezen



Das brauche ich:

500 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Salz

250 Haferdrink

1x Trockenhefe

2 EL Chia Samen

100 g (vegane) Butter

30 g Olivenöl

So mache ich es:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und $\frac{1}{2}$ Stunde gehen lassen.
Salzstangen und Brezen vormen und diese auf einem mit Backpapier
ausgelegten Backblech bei 220 °C Umluft 15-20 min auf mittlerer
Schiene backen.

Mahlzeit!

Avocado Dip



Das brauche ich:

1 Stück Avocado reif

100 ml (pflanzliche) Sahne

1 Stück Knoblauchzehe

1 Handvoll Petersilie

$\frac{1}{2}$ Stück Limette

Salz

So mache ich es:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab
vermischen.

Mahlzeit!

Peanutbutterbällchen



Das brauche ich:

2 EL Sesam oder Kokosflocken

6 Medjoul-Datteln

2 EL Kakaopulver

2 EL Erdnusbuter

4 EL feine Haferflocken

So mache ich es:

Sesam rösten. Datteln klein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Mit ca. 4 EL Wasser die gewünschte Konsistenz geben und Kugeln formen. In geröstetem Sesam oder Kokosflocken wälzen und bis zum Verzehr kühl stellen.

Mahlzeit!

Gesunde Knabbereien

