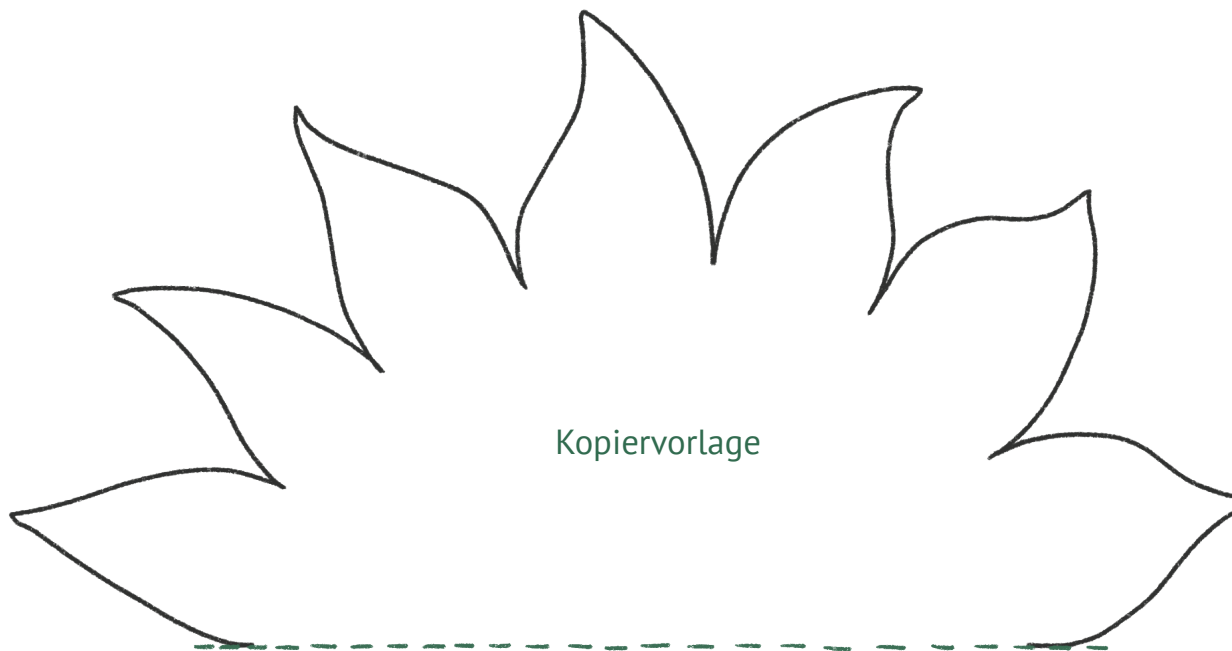
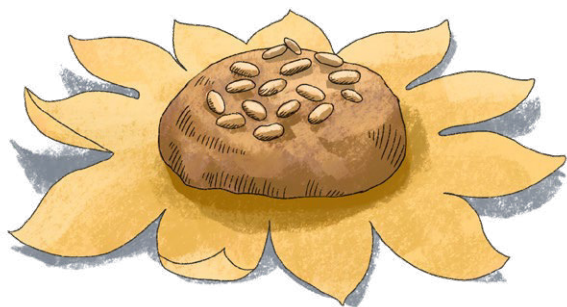


Vorlage auf gefaltetes, gelbes Buntpapier übertragen und ausschneiden.

In die Mitte das Sonnenblumenweckerl legen.



Rezept: Sonnenblumenweckerl



Wir brauchen:

500 g Vollkornmehl
500 g griffiges Mehl
500 ml Buttermilch
250 ml lauwarmes Wasser
1 EL Öl
1 EL Salz
1 Pkg. Germ
1 EL Brotgewürz (z. B. Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander)
Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne nach Wahl)

Zubereitung:

Germ im lauwarmen Wasser auflösen, mit Buttermilch, Öl, Salz und Brotgewürz mischen.

Mehl einarbeiten und zu einem glatten Teig kneten.

Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Weckerl formen, mit Ei-Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen.

Bei 220 °C ca. 20–25 Min. backen.