

Rüebliaufstrich für Knäckebrot

Knäckebrot (für den nächsten Tag backen)

Zutaten

120 g	helles Dinkelmehl
120 g	Haferflocken
70 g	Mandelsplitter
70 g	Mohnsamen von St.Galler Saatzuchtgenossenschaft
70 g	Leinsamen von St.Galler Saatzuchtgenossenschaft
1 TL	Salz
4 dl	lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

- Alle Zutaten mischen und 10 Minuten stehen lassen. Ofen auf 160°C vorheizen.
- Gleichmässig dick/dünn auf ein (ohne Backpapier oder nicht gefettetes) Backblech streichen. Je regelmässiger gearbeitet wird, desto gleichmässiger sind die Kräcker. Mit nassen Händen oder mit Teighörnli arbeiten.
- 10 Min bei 160°C anbacken. Mit Spachtel oder Messerrücken die Kräcker einteilen.
- Anschliessend 60-70 Minuten im Ofen bei 160°C fertig backen.
- Knusprig gebackene Kräcker halten in einer Dose 3-4 Wochen. Feuchte Kräcker nur eine Woche. **Achtung Schimmelgefahr!**

Rüebliaufstrich

Zutaten

200 g	Rüebli
1	Bio-Zitrone
1 TL	Birnel oder Honig
200 g	Frischkäse Filona nature oder Kräuter, Salz und Pfeffer
100 g	Züger Salatkäse
1 EL	gehackte, geröstete Kürbiskerne
4 EL	Gehackte Kräuter (Petersilie, Minze, Schnittlauch)

Zubereitung

- Rüebli schälen und fein raspeln. Mit der Zitronenschale, Birnel oder Honig und Frischkäse, verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salatkäse zerbröseln und mit den Kürbiskernen und Kräutern unter die Karottenmasse mengen.
- Den Aufstrich frisch servieren.



St. Galler
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband
St.Gallen



Vereinigte
Milchbauern
Mitte-Ost
Hanni Pestalozzi
Stiftung