

Backen mit Sonnenblumenkernen



© Sonja Vargyas

Sonnenblumenkerne sind sehr gesund und einfach lecker. Man kann sie vielseitig verwenden: z.B.: schmecken sie roh oder geröstet zum Knabbern, wie auch beigemischt in Weckerl oder Broten! Es gibt auch schon sehr viele gute Brotaufstriche, die als Basis Sonnenblumenkerne verwenden. Bei uns zu Hause essen wir gerne Kartoffelauflauf, den wir vor dem Backen mit Sonnenblumenkernen bestreuen ... dann knuspert es beim Essen und es schmeckt super!

Zwei Rezepte für Weckerl und Brot habe ich für euch zum Ausprobieren!

Viel Spaß beim Backen und gutes Gelingen!



Rezept Sonnenblumenbrot



Rezept Sonnenblumenweckerl