



## Benötigte Zutaten

### Bäckerjause

270 g	Mehl
1/2 Pkg.	Trockengerme
180 g	Premium Alpenmilch (lauwarm)
Prise	Salz
4 Stück	Frankfurter (oder andere Würstel der Wahl)

## Bäckerjause und Schichtsalat

Eine kleine Jause für daheim oder für einen Ausflug

### Anleitung

#### Bäckerjause

1. Alle Zutaten zu einem Teig mischen. Ein Stück Würstel darauf legen, danach wieder einrollen.
2. Kleine Teigstücke abstechen und oval auswalken.
3. Rund 20 Minuten warm rasten lassen.
4. Gebacken wird bei 180 Grad für ca. 20 Minuten.

#### Tipp:

Die Bäckerjause lässt sich auch hervorragend auf Vorrat produzieren. Einfach die frisch gebackenen Würstel auskühlen lassen und in den Tiefkühler geben.

#### Schichtsalat

5. Das Gemüse putzen und in kleinen Stücke schneiden, danach schichtweise in das Rexglas schichten.
6. Das aufgeschnittene Ei als vorletzte, den grünen Salat als letzte Schicht legen.
7. Für das Dressing Sauerrahm, Joghurt, Essig, Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer miteinander abrühren und über den Salat gießen.
8. Den Deckel schließen und bis zum Transport kühl stellen.



Ein Rezept vom  
ORF Fernsegarten



## Schichtsalat (für 1 Glas)

1	Tomate
	Paprika (gelb)
1	Gurke
1	Ei (gekocht)
1	Zwiebel
2 EL	Salat (grün)
1 EL	<b>Premium Sauerrahm</b>
1 EL	<b>Premium Naturjogurt</b>
	Salz, Pfeffer
	Kräuter
1 Schuss	Essig
1 Schuss	Öl
1 EL	frische Kräuter
1	Rexglas