



# WISSENSHÄPPCHEN

## Podcast Folge #3: Hülsenfrüchte

### Rezept: Müsliweckerl mit Aquafaba und Sojadrink

Das ist ein Hülsenfrüchte-Resteverwertungsrezept, wenn man eine Dose Cannellinibohnen oder Kichererbsen öffnet und das Abtropfwasser – Aquafaba\* - auffängt. Wer kein Aquafaba hat, ersetzt es 1 : 1 durch Sojadrink. Sojadrink ist meines Erachtens nach der beste Pflanzendrink für Germteig- die enthaltenen Lecithine machen ihn besonders flauschig! Ich gebe meiner Tochter Müsliweckerl gerne als Schuljause mit.



#### Zutaten für 24 Stück:

175 g Weizenvollkornmehl, 175 g Universalweizenmehl, 70 g Haferflocken, 65 g Nüsse oder Saaten (Leinsamen, Sesam, Chia), 65 g gehackte Trockenfrüchte, 1 Packung Trockenhefe, Prise Salz, **140 g Aquafaba\***, **160 g Sojadrink**, 40 g Honig, 35 g Rapsöl, zum Bestreichen etwas Sojadrink.

#### Zubereitung:

Beide Mehle, Flocken, Nüsse oder Saaten, die gehackten Trockenfrüchte, Hefe, Salz, Aquafaba, Sojadrink, Honig und Rapsöl in

einer Rührschüssel vermengen und mit dem Knethaken mindestens 5 Minuten kneten. Der Teig ist etwas klebrig. Teig 1,5 - 2h gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und eine Rolle formen. In 24 Stücke schneiden, daraus runde Kugeln formen, jeweils 12 Kugeln auf ein Blech mit Backpapier legen, etwas flachdrücken und mit dem Messer kreuzweise einschneiden. Nochmals 15-20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Ober/Unterhitze vorheizen. Die Weckerl mit Sojadrink bestreichen und ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.