

Notvorrat. Hartkekse haltbar wie Panzerplatten der Bundeswehr!

Für das Einmannpack – EPA – mit der Panzerplatte gibt's von der Bundeswehr bald einen neuen Namen. Einmannpack ist zu männlich... Das hält Finni Fit allerdings nicht davon ab, euch ein Rezept vorzustellen, in dessen Mittelpunkt DER Hartkeks steht. Ein Hartkeks, der so haltbar ist, wie die Panzerplatte der Bundeswehr. Als Notvorrat!

Die Zutaten

Die Zutatenliste ist kurz. Die Zubereitung geht flott. Im Unterschied zur Original-Panzerplatte hat der haltbare Hartkeks von Finni Fit allerdings keinen süßen, sondern einen salzigen Geschmack. Und das liegt an den Inhaltsstoffen:

150 g Dinkelmehl – Typ 630
150 g Weizenmehl – Typ 405
150 ml Wasser
8 g Salz
1/2 TL Natron – optional

Die optionale Zugabe von Natron rührt aus den Erfahrungen von Finni Fit. Sie ist fest davon überzeugt, dass die Kekse bei Verwendung eine gleichmäßigere Färbung beim Backen erhalten. Darüber hinaus ist Natron basisch und kann damit auch zu einer besseren Bekömmlichkeit von Speisen beitragen.



Die Zubereitung

Im ersten Schritt könnt ihr sämtliche Zutaten einfach zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät durchrühren. Möchtet ihr euch gleich mehr Teig erarbeiten und nutzt entsprechend höheren Mengen der Zutaten, macht es sicherlich Sinn, die Knethaken, statt der Rührhaken einzusetzen.

Die Alternative ist es natürlich, gleich mit den Händen loszulegen. Denn da müsst ihr sowieso noch einmal ran, im nun folgenden Schritt: Den Teig mit den Händen kräftig durchkneten, bis er sich geschmeidig anfühlt, nicht mehr klebt und wirklich alle Zutaten ineinander ‚verschmolzen‘ sind.

Jetzt könntet ihr schon einmal den Ofen vorheizen: 160° C Heiß- bzw. Umluft oder 180° C bei Ober- und Unterhitze.



Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Der Teig braucht hingegen ein bisschen Ruhe, um etwas weicher und beim Ausrollen etwas handhabbarer zu werden. Er ist nämlich ziemlich fest und störrisch. Wickelt den Teig dazu mit einem Stück Frischhaltefolie ein und lasst ihn einfach auf der Küchenarbeitsplatte für sich sein – für 15 bis 20 Minuten.

Sind die 15 bis 20 Minuten vorbei, kann es weitergehen – mit der Produktion an Hartkekse für euren Notvorrat. Dazu rollt ihr den Teig auf eine Stärke von ca. 0,5 Zentimetern aus und versehen in anschließend mit Löchern, damit die Kekse beim Backen schön kompakt bleiben und nicht blättrig werden. Zu sachte müsst ihr mit eurer Gabel dabei nicht sein. Stecht ruhig komplett durch den Teig durch.

Habt ihr alle Löcher im Teig? Dann geht's jetzt ans Schneiden und das Verteilen auf dem Backblech. Gut eignet sich zum Zerkleinern des großen Teigfladens natürlich ein Teigrädchen. Ein Messer oder ein Pizzaschneider tun es allerdings genauso.

Die Backzeit beträgt 45 bis 50 Minuten, sodass die Kekse die Möglichkeit erhalten, goldbraun zu werden.



Notvorrat Hartkekse



Noch ein Tipp – von Finni Fit

Lagern solltet ihr euren Notvorrat an Keksen in jedem Fall an einem trockenen Ort. Dann hält sich eure Notnahrung nach der Erfahrung von Finni Fit in jedem Fall 2 Jahre lang, wenn sie nicht vorher schon verputzt wurde. Schließlich eignen sich die Hartkekse auch als Ersatz für gekaufte, salzige Snacks.

Im Notfall können die Kekse übrigens auch aufgeweicht und als Babynahrung genutzt werden – und selbst Hunde, die nicht gänzlich getreidefrei ernährt werden, erfreuen sich an diesem Leckerchen.