

# Hilfen für die Praxis

---

## Mazzen-Rezept

Mazzen können sehr einfach selbst gemacht werden. Am besten schmecken sie, wenn sie aus Dinkel- oder Weizenvollkornmehl gebacken werden. Dabei können die Kinder gut helfen.

### Zutaten:

250 ml Wasser

1 Teel. Salz

Wenn vorhanden ½ Teel. gemahlene Koriander

Ca. 500g Vollkornmehl

### Anleitung:

Ofen auf 180°C (Heißluft etwas kälter) vorheizen

Wasser, Salz und Koriander verrühren und nach und nach Mehl hinzugeben, bis der Teig fest, aber noch gut knetbar ist.

Kleine Kugeln formen (3-4 cm groß), flach drücken, mit Mehl bestäuben und sehr dünn ausrollen (2 mm dick),

dann mit einer Gabel o. Ä. Einstechen. (Ich habe dafür einen groben Kamm.)

Die Mazzen bemehlt auf ein Backblech legen und 6-10 min backen. Dabei werden die Mazzen alle zwei Minuten, oder wenn der Rand sich hochwölbt, umgedreht.

**Alternativen:** Alternativ kann man Mazzen kaufen oder man nimmt einfach (obwohl es gesäuert ist) Knäckebrot.