

# Kreative Ideen zur Erstkommunion

## Rezept: Einfaches Abendmahlsbrot

### Zutaten:

- 500g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Optional: 1 TL Rosmarin oder Kreuzkümmel

### Zubereitung:

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Wasser und Öl hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
3. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
4. Nochmals durchkneten, einen Laib formen und optional mit einem Kreuz verzieren.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.
6. Abkühlen lassen und gemeinsam genießen.

## Anleitung: Eigene Hostien gestalten

### Materialien:

- 100g feines Weizenmehl
- 50 ml Wasser
- Nudelholz
- Ausstechformen (z. B. rund, ca. 4 cm)
- Backpapier

### Herstellung:

1. Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten.
2. Dünn ausrollen (ca. 1-2 mm).
3. Mit Ausstechern kleine Kreise ausstechen.
4. Bei 180°C etwa 5-7 Minuten backen.
5. Nach Wunsch mit einem Zahnstocher ein Kreuz einritzen.
6. Abkühlen lassen - ideal als Symbol in der Kommunionvorbereitung.

## Tipp: Symbolkarten basteln

Gestalten Sie kleine Karten mit den Symbolen:

- Weizenkorn = Wachstum im Glauben
- Wasser = Leben und Taufe
- Kreuz = Jesus Christus
- Öl = Heiligung

Diese Karten können gemeinsam mit dem Brot oder den Hostien verschenkt werden.