

Rezeptidee: Dinkel-Vollkorn-Vögelchen

Zutaten für

15 kleine Vögelchen:

- 500g Dinkelvollkornmehl
- 100g Zucker
- 100g flüssige Butter oder Margarine
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- ca. 150-200ml kalte Milch
- Rosinen oder Mandeln zum Verzieren
- 3 Esslöffel Milch zum Bestreichen

1. Mehl, Zucker und Hefe mischen.
2. Flüssige Butter/ Margarine und die kalte Milch zum Teig geben und ordentlich verkneten
3. Teig etwas ruhen lassen, mindestens 20 Minuten
4. Teig vor dem Formen nochmal gut durchkneten und dann lange Schlangen rollen
5. Die Vögelchen entstehen, in dem ihr einen Knoten in den Teig macht: aus dem einen Ende wird dann der Kopf und aus dem anderen Ende die Federn.



6. Für die Augen noch zwei Rosinen oder Nüsse in den Teig drücken und für den Schwanz das Teigende mit einem Messer ein paar mal einschneiden.
7. Die fertig geformten Vögelchen mit der Milch einpinseln und nochmal 10 Minuten ruhen lassen.
8. Die Hefeteigvögelchen bei 170 Grad circa 10-15 Minuten backen.

Kontakt:

<https://www.cse.ruhr/kinder-jugend-familie/flizmobil/> * flizmobil@cse.ruhr

Rezept Energiekugeln



ZUTATEN: für 25 Kugeln

- ½ Orange
- 50g Haferflocken
- 75g getrocknete Datteln
- 50g gemahlene Mandeln
- wer mag, zusätzlich noch 2 EL
Sesam oder Kokosflocken

Die halbe Orange auspressen und den Saft mit den Haferflocken in einer Schüssel vermischen.

Datteln in feine Stücke schneiden und mit den Mandeln zur Masse geben.

Sesamsamen in einer kleinen beschichteten Pfanne vorsichtig (und ohne weitere Fettzugabe) goldbraun rösten. Dann auf einem kleinen Teller abkühlen lassen. Alternativ schmeckt es auch mit Kokoskolocken oder gar und ganz ohne Sesam und ohne Kokosflocken.

Aus der Dattel-Mandelmasse 25 gleich große Kugeln formen und in dem Sesam wälzen.

Bevor genascht wird, die Kugeln mindestens 1 Stunde trocknen lassen.