## **Gesunde Osterhasen** für Kinder aus **Dinkelmehl**



56 Bewertungen Zum Osterfest hab ich gesunde Osterhasen für Kinder gebacken. Die süßen Hasen mit einem Teig aus Dinkelmehl, Möhren, Mandeln und Apfelsaft kommen ganz ohne Zucker aus. So so lecker!



Zubereitung

Rezept: Gaumenfreundin

30 Min.

**Backzeit** 

20 Min.

Gesamtzeit

50 Min.

Portionen

4 Osterhasen

Kalorien pro Portion (ca.) 366

Zutaten

200 g Dinkelmehl - Typ 1050
50 g gemahlene Mandeln
1/2 Päckchen Trockenhefe
80 ml weißer Traubensaft - oder Apfelsaft
50 g Butter
1 Prise Salz
1 Möhre
1 Eigelb
Pinienkerne - für die Schnurhaare
Rosinen - für Augen und Nase

## Zubereitung

1. Das Mehl mit den Mandeln und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Den Saft erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Das Salz hinzufügen.

- 2. Die Möhre schälen und fein reiben. Die Möhrenraspel unter die Saft-Butter-Mischung rühren. Den Mix zum Mehl gießen und so lange miteinander verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 4 Osterhasen formen: Je eine flach gedrückte Teigkugel als Körper, aus kleineren Teigkugeln Beine, Arme und Kopf mit Ohren.
- 4. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Hasen damit einpinseln. Aus Rosinen die Augen und Schnäuzchen, aus Pinienkernen die Schurhaare legen. Das Blech mit den Häschen in den kalten Backofen schieben, 200 Grad Ober-Unterhitze einstellen und darin in 20 Minuten goldbraun backen.

## Das solltest du haben

- Handmixer
- Backblech
- Schneebesen

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 366kcal Kohlenhydrate: 44g

Eiweiß: 11g Fett: 16g

Gaumenfreundin.de