

MUUUUUSLETTER 03/21

MOHNSCHNECKEN



Zutaten (für 20 Schnecken)

Teig

2-3 Scheiben	Butter
1 Becher	Dinkelvollkornmehl
2 Becher	Weizenmehl
1 halber Teelöffel	Salz
2 Esslöffel	Zucker
1 Teelöffel	Vanillezucker
1 Packung	Trockenhefe
1 Becher	lauwarme Milch
1	Ei

Fülle

1 halber Becher	Milch
2 Esslöffel	Zucker
1 Becher	gemahlener Mohn
1 Esslöffel	Semmelbrösel
1 Teelöffel	Vanillezucker

Zubereitung

Butter schmelzen, einen Hefeteig mit den Zutaten herstellen. 30 Minuten gehen lassen. Für die Fülle die Milch erhitzen, weitere Zutaten zugeben. Abgekühlte Fülle auf den zu einem Rechteck ausgerollten Teig verstreichen. Zu einer Rolle aufrollen und in fingerdicke Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 15 Minuten gehen lassen. Die Schnecken mit verquirltem Ei bestreichen. Bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen. (Quelle: FGÖ Rezeptmappe)

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Die Doppelkonsistenz der Gemüsestäbchen mögen nicht alle Kleinkinder; ggf. alles pürieren.

GEMÜSESTÄBCHEN



Zutaten (für 20 Stück)

500 g	Kartoffeln, gekocht
100 g	Karotten
100 g	Erbsen
	Petersilie
2	Eier
100 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung

Gekochte Kartoffeln reiben. Karotten schälen, reiben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen. Mit den Händen längliche Stäbchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Bei 200 Grad Unter-/ Oberhitze ca. 25 Minuten in den Ofen schieben.

Dazu schmeckt gut ein Schnittlauch-Dip.

Die Gemüsestäbchen können kalt oder warm gegessen werden.

Viel Spaß beim Zubereiten
wünscht euch
Birgit Höfert

