

Gesunde Osterhasen für Kinder

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!



Vorbereitung
10 Min.

Zubereitung
20 Min.

Zeit gesamt
30 Min.

Gericht: Nachspeise Portionen: 4 Osterhasen Autor: Gaumenfreundin

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



5 von 1 Bewertung

Anleitung

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.

Notizen

10 Weight Watchers SmartPoints pro Osterhase, wenn ihr Halbfett-Butter verwendet.