

Karotten Brötchen zu Ostern

Angaben für 12 Stück (Backzeit ca. 30 min)

Rezept modifiziert nach Mahlzeitmagazin – Topfen, 1. Auflage, 2012.

Bild: © Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 250 g Magertopfen
- ♥ 200 g Skyr (oder nochmals 250 g Topfen)
- ♥ 2 Ei
- ♥ 250 g Karotten (gerieben)
- ♥ 400 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, ...)
- ♥ 50 g Roggenvollkornmehl
- ♥ 50 Sonnenblumenkerne
- ♥ 2 Pkg. Backpulver oder 1 Pkg. Weinstein-Backpulver
- ♥ 1 gestrichener TL Salz (jodiert)
- ♥ Brotgewürz nach Geschmack
- ♥ etwas Wasser oder Milch zum Bestreichen
- ♥ Körner und Samen nach Belieben zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

! Backofen NICHT vorheizen !

1. Topfen, Skyr, Eier, Sonnenblumenkerne und geriebene Karotten in einer Knetschüssel verrühren
2. Backpulver, Salz und Brotgewürz mit dem Mehl vermengen und zur Topfenmasse geben. Den Teig glattrühren.
3. Teig in 13 Stücke teilen. Aus 1 Stück 12 kleine Kugeln formen für die Hasenschwänze.
4. Die restlichen Stücke zu dünnen Rollen formen und Hasen daraus schlingen. Eine Kugel als Schwanz daraufsetzen und die Hasen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die geformten Karotten Brötchen in Hasenform mit Wasser oder Milch bestreichen, nach Belieben mit Körnern bestreuen und ca. 30 min bei 180 °C backen.

