

## Backen mit Kita-Kindern - Backrezepte ohne Ei

aus: **Bärenstarke Kinderkost – Einfach, schnell und lecker.**

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

---

### Möhrenbrötchen (20 Stück)

#### Zutaten:

500	g	Weizenvollkornmehl
200	g	Roggenvollkornmehl
1	Würfel	Hefe oder
2	Päckchen	Trockenhefe
2 ½	Teelöffel	Jodsalz
1	Esslöffel	Honig
450	ml	lauwarmes Wasser
3	Esslöffel	Rosinen
500	g	Möhren

#### Zubereitung:

- Frische Hefe in etwas Wasser auflösen und restliches Wasser hinzufügen. Jodsalz, Honig und nach und nach das Mehl zugeben. Trockenhefe kann direkt mit dem Mehl zum Wasser gegeben werden. Mit den Knethaken von Küchenmaschine oder Mixer gut durchkneten. Teig 15-20 Minuten gehen lassen.
- Möhren schälen, fein reiben und mit den Rosinen zum Teig geben.
- Da der Teig sehr feucht ist, am besten in einer Muffin-Form backen oder den Teig mit einem Löffel aufs Blech setzen. Noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 200 °C backen.

---

### Blitzbrot (ca. 20 Scheiben)

#### Zutaten:

400	g	Weizenvollkornmehl
100	g	Buchweizenmehl
80	g	Leinsamen
80	g	Sesam
80	g	Sonnenblumenkerne
500	ml	Wasser, lauwarm
1	Würfel	Hefe oder
2	Päckchen	Trockenhefe
2	Teelöffel	Jodsalz
2	Esslöffel	Obstessig
1	Esslöffel	Rapsöl

#### Zubereitung:

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit den üblichen Zutaten kräftig durchkneten. Trockenhefe kann direkt mit den Zutaten gemischt werden. Eine Kastenform fetten und nach Belieben mit Sesam oder Leinsamen bestreuen. Den Teig hineinfüllen, 30 Minuten gehen lassen und in den vorgeheizten Backofen stellen. Bei etwa 200 °C ca. 60 Minuten backen.

Tipp: Das Weizenmehl kann durch Dinkelvollkornmehl ersetzt werden, das Buchweizenmehl durch Weizenmehl.