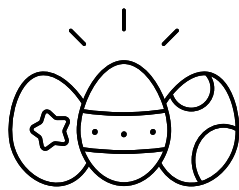




GESUND UND LECKER

OSTERBRUNCH

MEINE 10 LIEBSTEN REZEPTE



Natascha Storch

einfach - schnell - ausgewogen - stressfrei -
mit natürlichen Zutaten



Traditionelles Rezept

Hot Cross Buns



SCHWIERIGKEIT
mittel

ZUTATEN

- 500g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenbackhefe
- 3 TL Zucker
- 4 TL Erythrit
- 230ml fettarme Milch
- 1 Ei
- 35g Halbfettmargarine
- 35g zuckerfreie Schokodrops
(oder Rosinen, Trockenfrüchte)
- optional 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Die Milch und Halbfettmargarine in einem Topf erwärmen. Zucker, 3 TL Erythrit, die Hefe, optional Zimt, das Ei und 450g Mehl dazugeben und zu einem Teig verkneten - 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Die Schokodrops unterkneten - in 15 Portionen teilen und zu Brötchen formen.

Die Brötchen auf ein Backblech legen (ca. 1cm Abstand) - nochmal 30 Minuten gehen lassen. Mit einem Messer in die Oberfläche ein Kreuz einritzen.

50g Mehl mit 3-4 EL Wasser und 1 TL Erythrit zu einer zähflüssigen Masse verrühren. In eine Spritztülle füllen, auf die Brötchen kreuzartig spritzen

Bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Das Kreuz bleibt hell, der Rest ist schön goldgelb. Die Brötchen noch heiss mit Wasser bepinseln.

Diese leckeren süßen Brötchen werden z.B. in Großbritannien traditionell an Karfreitag gegessen, meistens sogar noch warm. Ich habe sie bei diesem Rezept mit Schokostückchen gefüllt, oft werden auch Rosinen benutzt.

PORTIONEN

15

ZEIT

30-45

Minuten

KCAL

ca. 151

KH

26g

EW

5g

F

2g




Einfach lecker.

Nusskranz



SCHWIERIGKEIT
mittel

ZUTATEN

- 600g Dinkelmehl
- 1 Würfel Hefe
- 2 Eier
- 250ml Mandelmilch ungesüsst
- 40g Halbfettmargarine
- 40g Zucker
- 40g Erythrit
- 75g Nussmus
- 50g gemahlene Haselnüsse
- 20g gehackte Haselnüsse
- 4 EL Wasser 

ZUBEREITUNG

Die Mandelmilch mit der Halbfettmargarine erwärmen, die Hefe einrühren. Den Zucker, 1 Ei und das Dinkelmehl dazugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche eckig ausrollen (ca. 40x30cm).

Aus dem Nussmus, den gemahlene Haselnüssen, Wasser und dem Erythrit eine Paste mischen und diese auf den Teig komplett streichen.

Von der langen Seite her aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. An beiden Seiten einschneiden (ein kleines Stück in der Mitte stehen lassen), zwei Stränge miteinander verschlingen. Die beiden Enden zu einem Kreis schließen. Mit dem Ei bepinseln und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen, bis der Nusskranz goldgelb ist

Wenn eines an Ostern nicht fehlen darf, dann ist es ein frischer Nusszopf. Er ist eine Augenweide und Gaumenschmaus zugleich.

PORTIONEN	ZEIT	KCAL	KH	EW	F
30	40-50 Minuten	ca. 120	16g	4g	4g




Ohne Hefe

Süße Quarkhasen



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 350g Dinkelmehl (alternativ Weizenmehl)
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 200g Magerquark
- 80g Erythrit
- 1 Ei
- 25ml Pflanzenöl
- 50ml fettarme Milch 

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit Ei und Erythrit verrühren. Danach die geriebene Zitronenschale, das Pflanzenöl und die Milch dazugeben und unterrühren. Das Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen, dazugeben und unterrühren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1cm dick ausrollen und die Hasen mit einer passenden Form (ca. 10x7cm) ausstechen. Die Reste zusammenkneten und solange neu ausrollen, bis der Teig verbraucht ist.

Bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen die Hasen ca. 20 Minuten backen lassen, bis die Ränder der Hasen goldbraun sind.

Die Hasen entweder pur essen oder alternativ etwas Margarine/Butter schmelzen. Die Hasen damit bestreichen und mit Zimt/Zucker bestreuen.

Die Quarkhasen kommen ohne Hefe aus. Du kannst den Teig direkt verarbeiten, er muss nicht im Gegensatz zu Hefeteig nicht ruhen. Wenn du keine Hasenform besitzt, kannst du auch einfach andere Keksausstecher nutzen.

PORTIONEN
18

ZEIT
20-30
Minuten

KCAL
ca. 95

KH
14g

EW
4g

F
2g



Perfektes Mitbringsel

Süße Schafkekse



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 150g weiche Joghurtbutter
- 75g Zucker
- 50g Erythrit
- 1 TL Backpulver
- 250g Dinkelmehl
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 100g Kokosraspeln⁰⁰⁰⁰

ZUBEREITUNG

Die Butter mit 50g Zucker, dem Backpulver und Dinkelmehl zu einem Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig ausrollen, Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Die beiden Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, 25g Zucker und 50g Erythrit einrieseln lassen und richtig fest schlagen, danach die Kokosraspeln dazugeben und unterheben.

Auf den Formen aufstreichen und bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 12-14 Minuten backen. Gut auskühlen lassen, bevor ihr sie vorsichtig vom Blech nehmt. Optional Augen mit einem schwarzem Lebensmittelfarbstift aufmalen. ☼☼☼☼☼☼☼☼☼☼

Wenn du keinen Ausstecher in Form eines Schafes hast, dann nutze doch einfach ein Herz, eine Blume, eine andere Lieblingsform, die du zu Hause hast.

PORTIONEN

50

ZEIT

30-40

Minuten

KCAL

ca. 48

KH

5g

EW

1g

F

3g



Süß und niedlich

Hefehasen



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 300g Dinkelmehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Ei
- 60ml fettarme Milch
- 30g Erythrit
- 40g Halbfettmargarine
- 15g Vanillezucker
- 20g Hagelzucker

ZUBEREITUNG

Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Vanillezucker, Erythrit, das Ei und die Margarine unterrühren. Das Dinkelmehl zum Teig geben und verkneten. An einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Den Teig in 8 Stücke zerteilen und zu langen Streifen rollen (ca. 25-30cm) - ein kleines Stück für die Rose des Häschen abschneiden.

Die Teigstreifen ineinander verschlingen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Teigkugel am unteren Ende festdrücken. Nochmal ca. 10-15 Minuten gehen lassen, dann mit Wasser bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen.

Bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.



Die süßen Hefehasen für Ostern eignen sich wunderbar fürs Osterhasen mit Kindern. Du kannst dem Teig optional noch Rosinen/gehackte Nüsse hinzufügen.

PORTIONEN

8

ZEIT

30-40

Minuten

KCAL

ca. 173

KH

31g

EW

6g

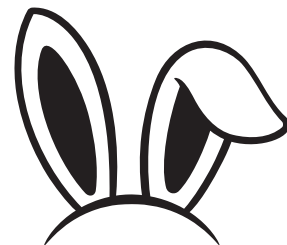
F

2g



fluffig und lecker

Karotten Muffins



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 100g Dinkelmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 50g gemahlene Mandeln
- 50g geraspelte Karotten
- 30ml Pflanzenöl
- 80ml Wasser
- 40ml Agavensirups
- 1 TL gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG

Das Dinkelmehl, das Backpulver, die Mandeln und die geraspelten Karotten miteinander vermengen.

Danach das Öl, das Wasser, den Agavensirup und die gemahlene Vanille unterrühren. Den Teig auf 8 Muffin-förmchen aufteilen (bei großen Formen ergibt es 6 Muffins).

Bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen, bis die Muffins goldgelb sind.

Die Muffins abkühlen lassen und mit Pudererythrit/Puderzucker bestäuben, optional mit kleinen Zuckerkarotten dekorieren.



Besonders zur Osterzeit erfreuen sich Karotten Muffins großer Beliebtheit. Die geraspelten Karotten machen den Teig besonders saftig.

PORTIONEN
8

ZEIT
15-20
Minuten

KCAL
ca. 135

KH
14g

EW
3g

F
7g



Für Bärlauchliebhaber

Feta Aufstrich



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 80g Bärlauch
- 150g Schafskäse/Feta Light
- 50ml fettarme Milch
- 150g körniger Frischkäse
- je 1/4 TL Salz/Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen. Die Stiele entfernen und grob zerkleinern. Den Feta würfeln.

Den Bärlauch, den Feta, die Milch, den körnigen Frischkäse und das Salz/ Pfeffer in einem Mixer zu einer gleichmässigen Masse zerkleinern.

Der Aufstrich hält sich einige Tage gekühlt im Kühlschrank.



Die Hasen schmecken nicht nur mit Pesto sehr lecker. Du kannst als Alternative zum Pesto auch einen süßen Aufstrich verwenden.

PORTIONEN

5

ZEIT

20-30

Minuten

KCAL

ca. 75

KH

1g

EW

9g

F

3g



3 Zutaten Rezept

Pesto Hasen



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 3 TL Pesto nach Wahl
- 30g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Den Blätterteig ausrollen und in der Mitte halbieren.

Eine Hälfte mit dem Pesto bestreichen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Die zweite Hälfte darauf legen, an den kurzen Enden mit einer Gabel festdrücken. Mit einem scharfen Messer/Pizzaroller längs in 10 Streifen schneiden. Diesen einmal so verdrehen, dass oben die Ohren entstehen und unter der Körper.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Pestohasen goldgelb sind.



Die Hasen schmecken nicht nur mit Pesto sehr lecker. Du kannst als Alternative zum Pesto auch einen süßen Aufstrich verwenden.

PORTIONEN
10

ZEIT
10-15
Minuten

KCAL
ca. 126

KH
9g

EW
3g

F
8g



Mein Lieblingsaufstrich

Karotten Aufstrich



SCHWIERIGKEIT
einfach

ZUTATEN

- 200g fettarmer Frischkäse
- 2 kleine Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- je 1/4 TL Salz/Pfeffer
- optional 1 TL Knoblauch/
Zwiebelpulver

ZUBEREITUNG

Den Frischkäse mit einem Schluck Wasser cremig rühren.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden bzw. reiben.

Die Karotten, die Lauchzwiebeln und die Gewürze zum Frischkäse geben, alles miteinander verrühren.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich einige Tage.



Der Aufstrich schmeckt nicht nur auf dem Brot lecker. Fülle damit z.B. auch Paprikas oder nutze ihn als Dip zu Pellkartoffeln

PORTIONEN

2

JE 100G

ZEIT

10-15

Minuten

KCAL

ca. 104

KH

12g


EW

11g

F

1g





... und wenn es ganz
schnell gehen muss

Nimm TK Laugenstangen und lasse sie ca. 10-15 Minuten auftauen. Schneide sie bis zur Hälfte ein und ziehe die entstanden Hälften etwas auseinander. Nimm 2 Kürbiskerne als Augen und drücke diese ein. Backe die Laugenstangen nach Packungsanweisung.

Natascha Storch
Memelländer Straße 3
36093 Künzell
Deutschland

Tel.: 0176-21119098
E-Mail: info@gluecks-dinge.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a
Umsatzsteuergesetz: DE337491665

(c) Copyright 2024 - Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieses E-Books, insbesondere Texte,
Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders
gekennzeichnet, bei Natascha Storch.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben
vorbehalten. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt.

Grafiken: CANVA, INC.

Die im E-Book veröffentlichten Aussagen und Ratschläge
werden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle
Aussagen ohne Gewähr. Eine Garantie für das Gelingen
kann nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ausgenommen.