

Süße Quark-Öl-Bärchen

Aus dem Buch



Hier werden aus geometrischen Formen
kleine bärenstarke Köstlichkeiten

ZUTATEN

(für 15-18 Stück)



- 250 g Quark
- 2 Eier
- 8 EL Milch
- 100 ml Rapsöl
- 120 g Zucker
- 1 Msp. Vanillepulver
- 1 Pck. Backpulver
- 0,5 TL Jodsalz
- 500 + 100 g Vollkornmehl (z. B. Weizen)
- Rosinen oder Nüsse








KÜCHENHELFER

- kleine Schale
- Schneebesen oder Rührgerät
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teigrolle/Nudelholz
- Teigschaber
- 2 runde Formen (z. B. Glas oder Becher,
ø 3 cm und ø 6 cm)
- Backblech
- Backpinsel

Rezept: aus „Bärenstarke Kinderkost“, 14. Auflage, Verbraucherzentrale, 16,90 Euro, erhältlich unter
<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/baerenstarke-kinderkost>

SO GEHT'S



-  Den Quark mit einem Ei glatt rühren. Das zweite Ei trennen und das Eiweiß in den Quark rühren. Das Eigelb beiseitestellen.
-  Die Quark-Ei-Masse mit Milch, Öl, Zucker, Vanille, Backpulver, Salz und Mehl zu einem glatten Teig verkneten und den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
-  Für einen Bären jeweils mit einem Glas oder Becher einen großen und einen kleinen Kreis für die Ohren ausstechen. Den kleinen Kreis mittels Teigschaber halbieren.
-  Die Bären dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zusammensetzen: Den großen Kreis mit Eigelb einpinseln, als Augen Rosinen oder Nüsse platzieren und zum Schluss die beiden Halbkreise mit Eigelb an die Seiten kleben. Das sind die Ohren.
-  Die weiteren Bären ebenso fertigstellen. Alle Bärchen noch einmal mit Eigelb bepinseln und 15–20 Minuten bei 180° C Umluft backen.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Achtung rohes Ei: Auf das „Teignaschen“ sollte hier wegen der Verwendung von rohem Ei verzichtet werden.

Bären-Fabrik: Egal ob Bärchen oder andere Figuren – hier können die Kinder selbst Hand anlegen: Kreise ausstechen, mit Teigspatel halbieren und zu einem Bärchen zusammensetzen, die Größeren können die fertigen Bärchen mit dem Eigelb einpinseln und mit Nüssen oder Trockenfrüchten verzieren.

Impulsfrage: Welche Gegenstände eignen sich, um die nötigen Formen auszustechen (z. B. Gläser, Becher)?

Bildnachweise: Rezeptbild Christian Hacker für Verbraucherzentrale NRW | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle



MIT VIELFALT DURCHS JAHR

Clever kombiniert: Mit frischem Obst der Saison als Ganzes, in Spalten oder als Obstsalat; alternativ ergibt auch die Kombination mit einem frischen Smoothie oder einem fruchtigen Milchshake (Obst + Milch/-alternative) eine vollwertige Vesper.

Schmeckt auch mit **selbstgemachtem Fruchtaufstrich oder Marmelade** aus Beeren. Statt der zarten, frühlingshaften Vanille kann durch Zitronenabrieb ein frischer, sommerlicher oder durch Zimt ein herbsterlicher oder weihnachtlicher Geschmack erzeugt werden.