

Windbeutel, pikant

(ca. 25 Stück, ein Blech)

Menge	Zutat
250 ml	Wasser
50 ml	Rapsöl
½ TL	Jodsalz
150 g	Fein gemahlene Dinkel-Vollkornmehl
ca. 4	Eier, einzeln verquirlt

So wird's gemacht:

- Wasser, Rapsöl und Salz in einem abgedeckten Topf aufkochen.
- Mehl hinzugeben und abbrennen: Teig mit einem Rührlöffel auf dem Topfgrund plattdrücken, rühren, plattdrücken, ... bis sich ein geschmeidiger Teigklumpen bildet, der sich vom Topfgrund lösen lässt.
- Den Teig in eine hitzebeständige, große Schüssel geben und nacheinander verquirlte Eier unterrühren, bis der Teig glänzt und eine Nase zieht.
- Ofen bei Ober-Unterhitze auf 220° C vorheizen, Dampfschwaden geben.
- Mit einer Spritztüte oder zwei nassen Esslöffeln Teighäufchen auf ein gefettetes Backblech geben.
- Windbeutel 10 Minuten anbacken. Hitze danach auf 170° C senken und für etwa 15-20 Minuten fertig backen.
- Windbeutel nach dem Backen direkt aufschneiden und auskühlen lassen.

Tipps zur Zubereitung:

- Statt Dampfschwaden kann ein Gefäß mit kochendem Wasser in den Ofen gestellt werden.
- Den Ofen während der ersten 10 Minuten nicht öffnen, sonst fallen die Windbeutel zusammen.
- Für die Füllung Quark mit Mineralwasser glattrühren und z. B. mit Schnittlauch, Petersilie und Pfeffer würzen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen