

Bärenstark gekocht



Faschings-Krapfen (10 Stück)



Zutaten

300g Dinkelmehl
 160g Milch
 1 Pk. Trockenhefe (oder
 ½ Würfel frische Hefe)
 30g Zucker
 20g Butter
 2 Eigelb
 1 TL Vanille
 1 Prise Salz
 Öl zum Ausbacken
 Marmelade zum Füllen
 Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Das Dinkelmehl mit lauwarmer Milch, der Hefe und dem Zucker verrühren und abgedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten ziehen lassen.
2. Die weiche Butter mit den Eigelben, der Vanille und der Prise Salz vermengen. Anschließend mit dem Vorteig mischen und gut durchkneten.
3. Nun den Teig abgedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.
4. Kurz durchkneten, zu eine Rolle formen (wenn der Teig zu klebrig ist mit wenig Mehl bestäuben) und in 10 gleichmäßige Stücke schneiden
5. Die Teigstücke mit der Hand auf der Arbeitsfläche zu Kugeln formen, leicht andrücken und wieder an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe gehen lassen.
6. Das Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen
7. Die Teiglinge vorsichtig ins heiße Fett geben und je Seite 4-5 Minuten ausbacken.
8. Aus dem Topf nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen, mit einer Spritztüle die Pfannekuchen mit Lieblings-Marmelade füllen.
9. Zum Schluss mit Puderzucker, Streuseln oder Zuckerguss dekorieren.

Tipp: Aus Backpapier Rechtecke schneiden auf denen die Teiglinge gesetzt werden, dann lassen sie sich ganz einfach ins heiße Fett geben

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
 Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte
www.radioteddy.de/40seconds