

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Osternester

#### Zutaten für 4 Stück:

250 g	Dinkel-Auszugsmehl
15 g	frische Hefe oder 1 TL Trockenhefe
40 g	Zucker
2–3 EL	lauwarme Milch
125 ml	Milch 1,5 % Fett
¼ TL	gemahlene Vanille
1 EL	Zitronensaft
20 g	Margarine
4	gekochte Eier
1	Eigelb

#### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel füllen, eine Mulde eindrücken. Hefe zerbröckeln, mit 1 TL Zucker und 2–3 EL lauwarmen Milch in einer Tasse verrühren und in die Mehlmulde geben. Für ca. 15 Minuten stehen lassen.
2. Milch erwärmen. Restlichen Zucker, gemahlene Vanille, Zitronensaft und die Margarine darin einrühren, zu dem Teig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig vermengen und an einem warmen Ort abgedeckt stehen lassen, bis das Teigvolumen sich verdoppelt hat.
3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Die Teigmasse in vier Portionen aufteilen. Jedes Teigstück halbieren und zu ca. 15 cm langen Strängen rollen. Diese spiralförmig miteinander verdrehen und auf dem Backblech zu einem Kreis zusammenlegen. In die Mitte des Osternestes ein gekochtes Ei drücken. Die Osterkränze weitere 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Eigelb mit einer Gabel verrühren, mit einem Backpinsel jedes Teignest ringsum gut einstreichen.
6. Auf der mittleren Schiene bei 220 °C in 10–15 Minuten hellbraun backen. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie	390 kcal
Eiweiß	16 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	57 g
BE	5
Kalium	230 mg
Phosphor	240 mg