

# Müsliveckerl



## Zutaten:

- 250g Topfen
- 1 Ei
- 1 Eigelb mit Milch vermischt
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 50g Cranberries
- 30g Sonnenblumenkerne
- 35g Haferflocken
- ½ Pkg. Backpulver
- 220g Dinkelvollkornmehl



## Zubereitung:

Topfen, Ei, Öl und Honig mit einem Handmixer mixen.

In einer Schüssel die klein geschnittenen Cranberries, Sonnenblumenkerne, Backpulver und Dinkelvollkornmehl vermischen und mit der Topfenmischung zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in 8 Teile (je 90g) schneiden und zu Weckerl formen. Die Weckerl mit dem Ei-Milchgemisch bestreichen. Bei 200° Grad Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten backen und 5 Minuten im ausgeschalteten Rohr nachziehen lassen.



## Tipp:

Das etwas andere Frühstückweckerl liefert Ihrem Kind hochwertiges Eiweiß und Calcium (Topfen), Vitamine und Mineralstoffe (Vollkornmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne) und schmeckt noch dazu sehr lecker. Die Kipferl können Sie einfrieren und portionsweise auftauen.