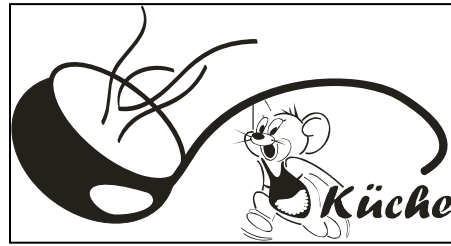


## Teigvögel

### Zutaten:

300 g	Weizenmehl Typ 405
200 g	Vollkornmehl
250 g	Speisenquark, mager
2	Ei
100 g	Zucker
6 Eßl.	Sonnenblumenöl
6 Eßl.	Milch 1,5% Fett
1 Pck.	Hefe/ oder Backpulver, dann ohne Vorteig
1 Prise	Salz
2 EL	Puderzucker
1/2 TL	Zitronensaft



### Zubereitung:

Die Milch, die Hefe und den Zucker miteinander verrühren (=Vorteig).

15 Minuten gehen lassen.

Den Vorteig mit den anderen Zutaten zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten.

Den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Jetzt eine handvoll Teig zu einer 3 cm dicken Rolle rollen,

Enden schmal zulaufen lassen und überschlagen.

Die Augen mit zwei Nüssen oder Rosinen in den Teig einfügen.

Die Teigvögel auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen.

Bei 175 °C ca 20 Minuten backen.

Die Teigvögel abkühlen lassen und mit Zuckerglasur bestreichen.

## Kindercappuccino

### Zutaten:

300 ml	Milch
2 Pck.	Vanillezucker
2 Prisen	Zimt oder Kakao

### Zubereitung:

Die Milch im Topf auf dem Herd erwärmen.

In zwei große Gläser füllen, mit Vanillezucker abschmecken und mit einen Milchaufschäumer aufschäumen.

Mit Zimt oder Kakao bestreuen und mit einem Trinkstäbchen und einem Keks servieren.