

Ministollen mit Nüssen und Feigen

*weihnachtlich *eisenhaltig

Zutaten für 20 Ministollen:

- 250 g getrocknete Feigen
- 150 g Mehl
- 100 g Butter
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 50 g zarte Haferflocken
- 4 EL Magerquark
- 4 EL flüssigen Honig
- 3 EL Milch
- 2 EL Orangensaft

Zutaten zum Bestreuen:

- 1 Vanilleschote
- 100 g Puderzucker

Haferflocken sind ideal, um den Eisenbedarf zu decken. Vermischt mit Beeren, Feigen und Nüssen sind sie als Müsli oder Porridge ein perfekter Start in den Tag.

Zubereitung:

1. Milch, Honig und Quark glatt verrühren. Zur Quarkmischung die zimmerwarme Butter geben. Mehl, Haferflocken, gemahlene Walnüsse und Hefe in einer Schüssel vermengen und langsam in die Quarkmischung einstreuen. Danach alles geschmeidig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Währenddessen die getrockneten Feigen klein hacken und in Orangensaft einlegen. Dann warten, bis sich die Feigen gut vollgesogen haben. Die Früchte zum Teig geben, alles noch einmal durchkneten und weitere 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Mit einem nassen Messer ca. 20 kleine Rechtecke ausschneiden (etwa 4 x 8 cm). Diese dann zu kleinen Stollen rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Ofen auf 50°C vorheizen und die Stollen darin auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten aufgehen lassen.
4. Danach die Stollen bei 180°C ca. 20 Minuten backen. Etwas Butter schmelzen und nach der Hälfte der Backzeit die Stollen damit bestreichen. Vanillemark aus der Schote kratzen und mit Puderzucker in einem Teller vermischen. Nach dem Backen die Stollen darin wälzen.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Knackiges Superfood:

Walnüsse sind reich an Vitamin B5. Das „Anti-Stress-Vitamin“ sorgt dafür, dass der Körper Stress besser bewältigen kann. Weitere Pluspunkte: Walnüsse haben entzündungshemmende Eigenschaften und stärken mit Kalzium und Magnesium die Knochen.

Alleskönner Feigen:

Sie enthalten Phosphor und Kalzium zur Knochenstärkung sowie Eisen und Vitamin B6 für die Blutbildung. Frische Feigen sind zudem ein relativ leichter Snack: Sie enthalten nur 0,4 Gramm Fett pro 100 Gramm und das bei ca. 60 kcal/Stück.

