

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

## Dreikönigskuchen

### Zutaten

500 g helles Dinkelmehl  
 1 TL Salz  
 30 g Stevia-Erythrit-Mischung  
 1 TL Pfeilwurzmehl mit  
 2 EL kaltem Wasser vermischt  
 200 g Reisdrink, nature  
 60 g geschmacksneutrales Rapsöl  
 3 EL Reisrahm  
 1 EL Wasser  
 1/2 Würfel Bio-Hefe

2 EL Reisrahm  
 6 Tropfen Stevia flüssig (optional)  
 2 Prisen Kurkuma für die Farbe  
 3 EL Mandelblättchen  
 1 König oder 1 Mandel



### Zubereitung

Dinkelmehl in eine Schüssel geben. Salz und Stevia-Erythrit-Mischung hinzufügen und vermischen. Das Pfeilwurz-Wasser-Gemisch dazugeben.

Reisdrink und Rapsöl abwiegen und in die Pfanne geben, den Reisrahm und das Wasser hinzufügen und alles leicht erwärmen. Die Mischung darf nur handwarm sein, da die Hefe sonst ihre Wirkung verliert. Anschliessend die Hefe darin auflösen.

Die warme Hefe-Flüssigkeit zum Mehlgemisch geben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kurz im Mehl wenden. Den Teig in drei gleich grosse Teile teilen. Aus einem Drittel eine grosse Kugel formen, aus den restlichen zwei Dritteln acht kleinere Kugeln formen. Den König oder die Mandel in einer der kleineren Kugeln verstecken.

Die grosse Kugel in die Mitte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen. Die kleineren Kugeln mit einem Abstand von 2-3 cm rundherum anordnen. Den geformten Dreikönigskuchen erneut 20 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Reisrahm und das Kurkuma (optional ein paar Tropfen Stevia) gut vermischen und den Dreikönigskuchen damit bestreichen. Anschliessend Mandelblättchen darüber streuen und den Kuchen im Ofen etwa 30 Minuten backen. Sollte der Kuchen zu dunkel werden, diesen mit Alufolie abdecken.

Nach dem Backen abkühlen lassen, Stücke brechen und geniessen!

Dieses Rezept ist von Annique P.

@feba-beratung

Die Bastelanleitung für die Königskrone findest du auf der nächsten Seite ☺

## Dreikönigs-Krone basteln – schnell & einfach

Am Dreikönigstag gibt es jedes Jahr einen besonderen Moment: Der Dreikönigskuchen entscheidet, wer die Krone tragen darf. Warum nicht selbst eine zauberhafte Krone basteln, die den Tag für deine Kinder noch magischer macht? Mit wenig Aufwand und viel Kreativität könnt ihr gemeinsam eine wunderschöne Papierkrone gestalten. Hier erkläre ich, wie es geht:

### Materialien nach Belieben:

- Gelbes Papier (A4, 200 g/m<sup>2</sup>)
- Bastelschere
- Bunte Stifte (Filzstifte oder Farbstifte)
- Stempelstifte
- Sticker
- Glitzer
- Bleistift
- Klebeband



### Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Falten und Vorzeichnen:** Falte das gelbe Papier längs in der Mitte. Zeichne die Zacken der Krone nach Belieben vor – sie können gleichmässig oder individuell gestaltet sein. Achte darauf, im unteren Bereich einen Streifen von etwa 3 cm freizulassen, damit die Krone später stabil bleibt.
2. **Zacken schneiden:** Schneide die Zacken sorgfältig mit einer Bastelschere aus.
3. **Teile trennen:** Öffne den gefalteten Karton wieder und schneide ihn entlang der Falzlinie in zwei Hälften.
4. **Zusammenfügen:** Befestige die Enden der beiden Kronenteile mit Klebeband.
5. **Kreativität entfalten:** Jetzt wird dekoriert! Stempelstifte, Sticker, Glitzer und bunte Stifte verleihen der Krone Persönlichkeit. Auch der Name des Kindes darf nicht fehlen.
6. **Anpassen:** Miss den Kopfumfang deines Kindes und markiere die entsprechenden Stellen auf den beiden Kronenteilen. Verbinde die Enden sorgfältig mit Klebeband, sodass die Krone gut passt und stabil sitzt.
7. **Fertig!** Die Krone ist bereit, auf dem Haupt eines kleinen Königs oder einer kleinen Königin zu glänzen.



Das Basteln dieser Krone ist nicht nur kinderleicht, sondern auch eine schöne Möglichkeit, gemeinsam kreativ zu sein und die Vorfreude auf den Dreikönigstag zu steigern. Probiert es aus und macht den Tag für eure Familie unvergesslich! 🎉👑