

### Inhalt

### Frohe Ostern!

- [Wir bitten zum "Fasten für Genießer®" Word-Rap im Kloster](#)
- [Osterrezept: Osterlamm mit Haselnussöl](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

### Rätsel zu Ostern "Das weiße Haus"

Ich weiß ein kleines weißes Haus,  
hat nichts von Fenster, Türen, Toren,  
und will der kleine Wicht heraus,  
so muss er erst die Wand durchbohren.

(Lösung: siehe ganz unten)

Das Osterrätsel widmet die Gesundheitsförderin diesmal allen Kindern des "klein und gesund!®"-Clubs. Und weil wir wissen, wie viel Spass euch gemeinsames Kochen macht, verraten wir euch noch Gitti Köstlichs Lieblingsrezept zu Ostern. Angeblich schmeckt das auch den Großen ganz phänomenal...

Gutes Gelingen und ein köstliches Osterfest wünscht

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Borovnyak'.

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung ggf

[zum Anfang](#)

### Wir bitten zum "Fasten für Genießer®" Word-Rap

Heute spricht die Gesundheitsförderin mit Karin Hermann, Leiterin des Gäste- und Bildungshauses Kloster Wernberg und ggf Fasten- und Gesundheitstrainerin in Ausbildung.

Karins Motivation: Ich faste, daher bin ich....  
... ausgeglichen, gesund und lebensfroh.



Karin Hermann

[zum Anfang](#)

## Osterlamm mit Fandler Haselnussöl

### Zutaten

- 3 Eier
- 1 Eigelb
- 125 g Vollrohrzucker oder 100g Honig
- 100ml kaltgepresstes Haselnussöl
- 50 g Kokosraspel
- 5 EL Dinkel-Semmelbrösel
- 100 g Dinkelmehl
- 1 Schuss Zitronensaft
- ½ Pkg. Weinsteinbackpulver



### Zum Verzieren

Honig-Marmelade und  
Kokosraspeln (weisses Lamm) oder  
Mohn (schwarzes Lamm)

Es kann auch kaltgepresstes Mandelöl verwendet werden.

### Zubereitung

Eier, Eigelb, Vollrohrzucker oder Honig schaumig schlagen.  
Das Öl und den Zitronensaft vorsichtig unterschlagen.  
Die Kokosraspeln in einer Pfanne rösten. Mehl mit Weinsteinbackpulver, Semmelbröseln und Kokosraspeln vermengen, auf die schaumig geschlagene Masse geben und vorsichtig unterheben.  
Die Osterlammform mit Öl ausstreichen, mit Mehl und Semmelbröseln bestäuben.  
Die Masse einfüllen und bei 180 Grad C ca. 30-35 min backen.  
Zum Verzieren mit Honig-Marmelade bestreichen und mit Kokosraspeln oder Mohn bestäuben.

Rezept zur Verfügung gestellt von der [Ölmühle FANDLER](#)

### Lösung Osterrätsel:

**Ei und Küken**

[zum Anfang](#)

## Mit freundlicher Unterstützung von

