

Backspaß für Groß und Klein

Kinder lieben es, Teige zu kneten, zu naschen, Plätzchen auszustechen und das selbstproduzierte Gebäck stolz zu präsentieren - und wieder aufzuessen. Wenn die kleinen Bäcker mithelfen, geht schon mal einiges daneben. Aber mit einer guten Vorbereitung macht so ein Backtag der ganzen Familie Spaß. Wir stellen Ihnen süße Plätzchen-Klassiker und gesunde, leckere Alternativen vor: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!



Backspaß für die Kleinen

Wenn die kleinen Mini-Bäcker mithelfen, steht eines fest: Teigspritzer, Mehlwolken und Zuckerhäufchen, bunte Streusel, Kokosraspeln und Nüsse werden großzügig verteilt, und das nicht nur auf den Keksen. Daher ist beim Backen mit Kindern eine gute Vorbereitung das A und O. Kinder mögen keine langen Wartezeiten bei der Zubereitung der Kekse - für sie ist das Ausrollen des Teiges, Ausstechen mit Förmchen, Bepinseln und Dekorieren - und nicht am Ende das Naschen - das Wichtigste. Gut eignet sich dafür der klassische Mürbeteig (siehe Rezept), denn der ist einfach zubereitet und schön zu verzieren. Wenn Sie also kleinere Kinder haben, sollte dieser Teig am besten schon fertig sein, wenn der Backspaß beginnen soll, dann können die kleinen Helfer sofort loslegen.

Wenn die Kleidung nicht leiden soll: Gut kommen bunte Kinder-Küchenschürzen an - da fühlen sich die Kleinen wie die Profis. Ansonsten ziehen Sie Ihren Kindern einfach alte Shirts und Hosen an, die ein paar Flecken vertragen können. Die Sachen zum Verzieren der Kekse wie Zuckerperlen, bunte Streusel, Schokoflocken, Nüsse etc. sollten Sie schon vorher in unzerbrechliche Plastikschüsselchen oder Becher umfüllen - damit können kleine Kinder am besten herumwerkeln.

Gefahrlos backen

Eltern sind immer Vorbilder - und sollten das auch in der Küche sein! Also immer Topflappen benutzen, wenn Sie heiße Backbleche, Pfannen und Töpfe anfassen. Lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt in der Nähe vom heißen Herd, Backofen oder elektrischen Geräten! Denn auch Ofentüren heizen sich schnell auf, so daß sich Kinder daran schnell verbrennen können. Bringen Sie Schutzgitter, Ofentürsperren oder Abdeckplatten an Herd und Backofen an, dann kann so schnell nichts passieren. Setzen Sie kleinere Kinder in einen sicheren Hochstuhl, und benutzen Sie stumpfe, kindersichere Plastikausstechförmchen bei 2- bis 3-jährigen Kindern.

Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen dennoch zu Verbrennungen, müssen die betroffenen Hautstellen sofort unter fließendem kaltem Wasser einige Minuten lang gekühlt werden. Bei ernsthafteren Hautverletzungen sollte auf jeden Fall schnellstmöglich ein Arzt aufgesucht werden.



Achtung: Wegen der Salmonellen-Gefahr sollten Ihre Kinder nicht zu viel vom Teig naschen, wenn dieser rohe Eier enthält!

Der Klassiker: Mürbeteig

Ein einfacher Mürbeteig ist eine tolle Grundlage für viele Rezepte und leicht zu verändern, indem man, je nach Geschmack, zum Beispiel gemahlene Nüsse, Marzipanmasse, geriebene Zitronen- oder Orangenschale, Kakaopulver, Vanille oder Zimt untermischt. Hier ist ein klassisches Grundrezept:

Zutaten: 300g Mehl, 200g Butter, 100g Zucker, 1 Ei, 1 Tüte Vanillezucker, Backpulver, Salz. Zubereitung: Die gekühlte Butter (in kleinen Stückchen) mit dem Zucker vermengen, das Ei dazugeben und alles kneten, bis eine cremige Masse entsteht. Dann das Mehl hinzufügen und alles mit den Händen zu einem dicken Teig kneten (Tipp: Mürbeteig nie zu lange kneten, er wird durch die Wärme sonst brüchig). Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig mit Mehl bestäuben, dünn ausrollen und mit verschiedenen Förmchen ausstechen und nach Bedarf verzieren. Dabei immer nur kleine Portionen ausrollen und den übrigen Teig in der Zwischenzeit weiter kühl halten. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 10-12 Minuten goldgelb backen.

Die Überraschung: Glückskekse

Toll zum Verschenken, als Adventskalender-Alternative oder einfach zum Glücklichmachen! Als Vorbereitung sollten Sie schon kleine Zettelchen mit guten Wünschen oder lustigen Sprüchen beschriften und parat liegen haben, um diese direkt in die noch heißen Glückskekse stecken zu können.

Zutaten (für etwa 10-20 Glückskekse): 3 Eiweiß, 60 Gramm Mehl, 60 Gramm Puderzucker, 40 Gramm Butter, Zimt, Salz. Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Drei Eiweiß mit 60g Puderzucker, einer Prise Salz und etwas Zimt verrühren, bis die Masse schaumig ist. Dann unter Rühren die geschmolzene Butter und 60g Mehl hinzugeben, alles zu einem glatten Teig vermengen. Achtung: Da die Kekse schnell aushärten, muss man diese noch heiß falten, daher nie mehr als drei bis vier Kekse gleichzeitig backen! Mit einem Teelöffel geben Sie nun drei bis vier kleine Teighäufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Blech, und streichen diese möglichst dünn zu Kreisen mit etwa 8-10 Zentimeter Durchmesser aus. Die Kekse kommen nun 5-6 Minuten in den Backofen: Sie müssen raus, sobald die Ränder braun werden. Dann die Kekse sofort vom Blech nehmen, schnell einen kleinen Spruchzettel in die Mitte legen, den Keks zur Hälfte zusammenklappen und den Rand etwas festdrücken. Nun kann man diesen Halbmond über den Rand einer Schüssel zum vollständigen Auskühlen hängen, dann bekommt der Keks noch seinen Knick. Die Glückskekse sollten erst in ein Aufbewahrungsgefäß gesteckt werden, wenn sie richtig abgekühlt und ausgehärtet sind.

Die Alternativen: Leckere Rezepte





Mit ein paar leichten Veränderungen von Rezepten können Kalorienbomben ganz einfach entschärft werden. Statt normaler Butter oder Margarine kann man z.B. Pflanzenöl (100g Butter entsprechen etwa 80ml Öl), Magerquark oder Joghurtbutter verwenden. Weißer Zucker kann durch Honig, Ahornsirup oder Fruchtzucker ersetzt werden. Ein Teelöffel flüssiger Süßstoff kann bei einigen Rezepten zum Beispiel etwa 50g Zucker ersetzen. Tipp: Beim Einsatz von Fruchtzucker sollten eine niedrigere Backtemperatur und eine etwas längere Backzeit eingeplant werden, da die Plätzchen schnell dunkel werden können. Weizenmehl kann ganz oder teilweise durch Vollkornmehl (z.B. Dinkelmehl) ersetzt werden. Zum Verzieren eignen sich dunkle Schokolade, Nüsse oder Marmelade.

Rezept: Mandelbällchen

Zutaten: 250g gemahlene Mandeln, 100g Fruchtzucker, 1 Esslöffel Mehl, 3 Eigelb, 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale, 1/2 Teelöffel Zimt, 1 Prise Salz. Zubereitung: Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig dann etwa walnussgroße Bällchen formen (Tipp: Hände immer mal wieder mit etwas Wasser anfeuchten), die Kugeln auf das Blech legen und etwa 15-20 Minuten goldbraun backen. Die Bällchen können vor dem Backen noch mit Pistazienkernen oder Mandelsplittern verziert werden.

Rezept: Pfefferminztaler

Zutaten: 100 Gramm Bitterkuvertüre, 4 Esslöffel Milch, 400 Gramm Puderzucker, 10 Tropfen Pfefferminzöl. Zubereitung: Die Milch schaumig schlagen, Puderzucker und Pfefferminzöl unterrühren. Die Masse circa 5 mm dick ausrollen (zum Beispiel auf einem Backblech oder einen großen Küchensieb), in kleine Vierecke schneiden und etwa 24 Stunden lang trocknen lassen. Dann erst die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, und die Vierecke mit einer Hälfte oder ganz in das Schokoladenbad tauchen. Die Taler nochmals trocknen lassen.

Rezept: Cookies

Zutaten: 125 g fettarmen Frischkäse, 3 Esslöffel Butter, 250g Mehl, 100g brauner Zucker, 1 Ei, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Teelöffel Backpulver, Salz. Zubereitung: Mit dem Handrührgerät Frischkäse, Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, dann das Ei hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz in einer extra Schüssel vermischen und zur Frischkäsemasse geben. Alles vorsichtig verrühren und dann mit den Händen zu einem festen Teig kneten. Der Teig muss eine Stunde (am besten mit Frischhaltefolie abgedeckt) kühlgestellt werden. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Teig ausrollen und Kreise oder Figuren ausstechen. Auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten backen, bis die Kekse leicht gebräunt sind.

Rezept: Fruchtmakronen

Zutaten: 125g Butter, 250g (kernige) Vollkornhaferflocken, 200g getrocknete Datteln (oder andere Trockenfrüchte), 2 Eier, 100g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1/2 Teelöffel Backpulver. Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter erhitzen und die Haferflocken unter die geschmolzene Butter rühren, Masse abkühlen lassen. Zwei Eier schaumig rühren und Zucker, Vanillezucker und Backpulver unterrühren. Die kleingeschnittenen Datteln und die abgekühlten Haferflocken dazugeben. Mit einem Teelöffel nun kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech setzen und etwa 15



Minuten backen.

Rezept: Zitronenkugeln

Zutaten: 100g Butter, 100g Hirseflocken, 100g Dinkelmehl, 80g Vollrohrzucker, Saft von 2 Zitronen, Vanillezucker.

Zubereitung: In einer Pfanne etwa 20g Butter schmelzen und die Hirseflocken darin etwas anrösten. Das Dinkelmehl, 80g Butter, Rohrzucker, Zitronensaft und Vanillezucker zu einem Teig verkneten und die gerösteten Hirseflocken dazugeben. Masse etwa 30 Minuten auskühlen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf das Backblech setzen und etwa 10-15 Minuten backen.

Rezept: Baiserwölkchen

Zutaten: 2 Eiweiß, 8 Esslöffel Puderzucker. Zubereitung: Backofen auf etwa 100 Grad vorheizen. Zwei gekühlte Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Den Puderzucker vorsichtig nach und nach unter das geschlagene Eiweiß heben. Die Masse muss sofort weiterverarbeitet werden. Mit zwei Esslöffeln kleine Häufchen formen und im warmen Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwa 20-30 Minuten trocknen lassen. Tipp: Auf die Baiserhäufchen vor dem Backen noch ein bis zwei Tropfen Lebensmittelfarbe geben und mit einer Gabel kurz eindrehen - das ergibt eine schöne bunte Marmorierung auf dem Wölkchen!

(Quellen: www.naturkost.de, www.chefkoch.de, www.scoolz.de, www.diabetesgate.de)

