Mit Kindern backen:

Schon sehr früh können Kinder kleine Aufgaben übernehmen und so Fertigkeiten lernen, die Spaß machen, wie z.B.

Alter	Aufgaben
ab 1,5 - 2 Jahre	Kleine Dinge bringen und suchen helfen
ab 3 Jahren	Beim Einkaufen helfen, Teig rühren, Plätzchen ausstechen und verzieren, Plätzchen aufs Blech legen
ab 4 Jahren	Zutaten zufügen, Teig kneten, Teig ausrollen, Fleischwolf für Spritzgebäck drehen und Plätzchen auf das Blech legen
ab 5 Jahren	Eier aufschlagen, Zutaten wiegen und messen, Handrührgerät halten

Weitere Informationen rund um die Kinderernährung finden Sie in unserem Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“, zu beziehen unter www.vz-ratgeber.de

oder unter www.vz-nrw.de

Infotelefon Lebensmittel und Ernährung jeweils Dienstag und Donnerstag,
10 – 12 Uhr unter Tel.: 0211/3809-202

Verbraucherzentrale NRW
Gruppe Lebensmittel und Ernährung
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf
Tel. 0211/3809-121
E-Mail: ernaehrung@vz-nrw.de

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Auf die Plätzchen, fertig, los!

- einfache Rezepte für die Weihnachtsbäckerei -

www.vz-nrw.de/plaetzchen

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Butterplätzchen (zum Ausstechen)

Zutaten:

500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
250 g Butter
125 g Zucker
1 Msp. gemahlene Vanille, oder Vanille aus 1 Schote
1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
1 Ei
2 Eigelb

Außerdem: verschiedene Plätzchenformen, evtl. Zucker zum Bestreuen, Puderzucker und Zitronensaft für Zuckerglasur, oder Schokoladenreste mit Kokosfett für Schokoglasur

Zubereitung:

1. Für den Teig Butter mit Zucker, Vanille oder Vanillezucker, 1 Ei und 1 Eigelb sowie Zitronenschale verrühren. Mehl unterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In Frischhaltefolie gewickelt 30-60 Min. kalt stellen.
2. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in gewünschter Stärke ausrollen. Aus dem Teig Plätzchen ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
3. Einen Teil der Butterplätzchen kann man vor dem Backen mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Zucker oder Hagelzucker bestreuen. Anschließend im Ofen ca. 8-10 Min. goldgelb backen.
4. Die Plätzchen können nach dem Backen auch mit Zuckerglasur oder Schokoladenglasur überzogen werden.

Zuckerglasur: 150 g Puderzucker mit einigen Tropfen Zitronensaft glattrühren und über die Plätzchen streichen, nach Wunsch mit bunten Streuseln verzieren.

Schokoladenglasur: Für eine Schokoladenglasur kann man einfach Kuvertüre verwenden, oder Schokolade (Vollmilch- oder Zartbitter oder weiße Schokolade), die dann im Wasserbad zusammen mit Kokosfett geschmolzen wird (100 g Schokolade und 40 g Kokosfett).

Tipps beim Backen mit Vollkornmehl:

- Vollkornmehl sollte fein gemahlen sein
- Evtl. mit hellen Mehlen (Type 550) in kleinen Mengen mischen
- Evtl. mehr Backpulver verwenden
- Etwas Flüssigkeit (pro 100g 1-2 EL) nach und nach hinzugeben (Vollkorn bindet mehr Wasser und quillt auch nach kurzer Ruhezeit)
- Dinkel- und Weizenvollkornmehle eignen sich am besten

Kokosberge

Zutaten:

200 g	Butter
250 g	Zucker
2	Eier
½	Vanilleschote
300 g	Weizenmehl
200 g	Kokosraspel
1	Päckchen Backpulver

Zubereitung:

1. Die Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren.
2. Vanille unterrühren und nach und nach Mehl mit Backpulver dazugeben. Sollte der Teig zu fest sein, 1-2 EL Wasser zufügen.
3. Kokosraspel unterheben und mit Teelöffeln kleine Kokosberge auf das Backpapier geben.
4. Bei 175°C Umluft ca. 10-12 Minuten backen.

Tipp zum Fett:

Meist wird für Plätzchenrezepte Butter als Zutat angegeben. Wer möchte, kann jedoch auch Margarine verwenden. Es sollte dann eine Margarine sein, die sich zum Backen eignet. Was man letztendlich verwenden möchte, ist eine Frage des Geschmacks. Es gibt jeweils gute Argumente für oder gegen Butter oder Margarine.

Tipp zur Aufbewahrung:

In gut verschlossenen Dosen können die Plätzchen ca. 3-4 Wochen aufbewahrt werden.

Spritzgebäck

Zutaten:

500 g	Weizenmehl
250 g	Butter
200 g	Zucker
100 g	Mandeln
½ TL	Vanille, gemahlen oder Vanille aus 1 Schote
1	Ei

Außerdem: Ein Spritzbeutel oder besser noch einen Fleischwolf mit entsprechendem Aufsatz zum Formen der Plätzchen.

Zubereitung:

Die Zutaten sollten kalt sein und schnell miteinander verarbeitet werden.

1. Mehl, Zucker, Mandeln und Vanille gut vermischen, das Ei und die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und zu einem Teig verkneten.
2. Teig abgedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.
3. Teig nochmals durchkneten, damit er weich wird für den Spritzbeutel und dann Streifen oder Kringel direkt aufs Backblech mit Backtrennpapier formen (Alternativ kann man anstelle des Spritzbeutels auch einen Fleischwolf mit entsprechendem Aufsatz verwenden).
4. Gebäck im vorgeheizten Backofen bei 180°C/Umluft oder 160°C/Gas Stufe 2 etwa 10-15 Minuten backen.

Tipp zu Vanille:

Bei der Verwendung einer Vanilleschote löst man das Mark und die Samen heraus und kann die eigentliche Schote dann weiter nutzen. Sie kann z. B. in ein Schraubglas mit Zucker eingelegt werden, um den Zucker zu aromatisieren. Mit Milch aufgekocht kann auch ein schönes Vanillearoma für einen Pudding erzeugt werden. Da in der Schote der Anteil an Aromen am höchsten ist, kann sie, frisch oder getrocknet, auch zerkleinert und für Süßspeisen verwendet werden.

Vanillekipferl

Zutaten:

250 g Weizenvollkornmehl, fein gemahlen
100 g Mandeln, fein gemahlen
100 g Zucker
1 Prise Jodsalz
200 g Butter
3 EL Wasser
½ TL Vanille, gemahlen oder Vanille aus 2 Schoten
3-4 EL Puderzucker

Zubereitung:

Die Zutaten sollten kalt sein und schnell miteinander verarbeitet werden.

1. Mehl, Mandeln, Zucker, Salz und 2/3 der Vanille gut mischen, die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und mit dem Wasser zu einem Teig verkneten.
2. Aus dem Teig Rollen von etwa 3 cm Durchmesser formen und diese abgedeckt etwa 30-60 Minuten kühl stellen.
3. Die Rollen anschließend in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Teigscheiben so rollen, dass die Mitte dicker und die Enden dünner sind und so eine Kipferl-Form entsteht.
5. Kipferl auf ein Backblech mit Backtrennpapier setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C/Umluft oder 160°C/Gas Stufe 2 etwa 15 Minuten backen.
6. Restliches Vanillepulver mit dem Puderzucker mischen und die noch heißen Kipferl darin wälzen.

Tipp zu Vanille:

Bei der Verwendung einer Vanilleschote löst man das Mark und die Samen heraus und kann die eigentliche Schote dann weiter nutzen. Sie kann z. B. in ein Schraubglas mit Zucker eingelegt werden, um den Zucker zu aromatisieren. Mit Milch aufgekocht kann auch ein schönes Vanillearoma für einen Pudding erzeugt werden. Da in der Schote der Anteil an Aromen am höchsten ist, kann sie, frisch oder getrocknet, auch zerkleinert und für Süßspeisen verwendet werden.

Engelsaugen

Zutaten:

240 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Butter
2	Eigelb
2 TL	Vanillezucker, oder ½ TL Vanille, gemahlen
70 g	Puderzucker
1	Zitrone(n), abgeriebene Schale, unbehandelt
1 Prise	Salz

Außerdem: Konfitüre (Himbeer- oder Johannisbeerkonfitüre) und Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Zutaten sollten kalt sein und schnell miteinander verarbeitet werden.

1. Mehl, Puderzucker und Vanillezucker gut vermischen, das Eigelb und die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und zu einem Teig verkneten.
2. Aus dem Teig Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen und diese abgedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.
3. Teigrolle in Scheiben schneiden und aus den Stücken kleine Kugeln formen.
4. In die Kugeln mit einem Kochlöffelstiel kleine Vertiefungen drücken und die Kugeln bei 180°C Umluft ca. 10-15 Minuten backen.
5. Nach dem Backen, die Löcher mit etwas Konfitüre füllen und antrocknen lassen, bevor man die Plätzchen in Vorratsbehälter gibt.

Tipps beim Backen mit Vollkornmehl:

- Vollkornmehl sollte fein gemahlen sein
- Evtl. mit hellen Mehlen (Type 550) in kleinen Mengen mischen
- Evtl. mehr Backpulver verwenden
- Etwas Flüssigkeit (pro 100g 1-2 EL) nach und nach hinzugeben (Vollkorn bindet mehr Wasser und quillt auch nach kurzer Ruhezeit)
- Dinkel- und Weizenvollkornmehle eignen sich am besten

Tipp zum Fett:

Meist wird für Plätzchenrezepte Butter als Zutat angegeben. Wer möchte, kann jedoch auch Margarine verwenden. Es sollte dann eine Margarine sein, die sich zum Backen eignet. Was man letztendlich verwenden möchte, ist eine Frage des Geschmacks. Es gibt jeweils gute Argumente für oder gegen Butter oder Margarine.

Kokosmakronen

Zutaten:

150 g	Kokosraspel
150 g	Zucker
2	Eiweiß

Hier kann das übrig gebliebene Eiweiß aus dem Rezept „Engelsaugen“, oder „Butterplätzchen“ verwendet werden!

Zubereitung:

1. Das Eiweiß mit dem Zucker sehr steif schlagen (evtl. 1-2 Tropfen Zitronensaft zufügen, dann wird das Eiweiß fester).

2. Die Kokosraspel vorsichtig unterheben.

3. Die Masse in kleinen Häufchen direkt aufs Backpapier setzen und bei kleiner Hitze 150 °C ca. 10 Minuten trocknen

Tipp:

Anstatt Kokosraspel kann man auch gemahlene Haselnüsse oder Mandeln verwenden.