



Power mit Beatrice

Vorweihnachtliches Backen

Sie gehören doch einfach zur Vorweihnachtszeit, die leckeren Advents-Gebäcke! Da dürfen Sie auch ruhig mal über die Kalorien hinwegsehen und es einfach nur geniessen. Bei Swissmilk habe

ich drei feine Rezepte für Sie gefunden: für einen Adventskranz aus Zopf Teig, für süsse Tannenbäumchen und einen Grittibänz – mal etwas anders mit Dörrfrüchten zubereitet.



ADVENTSKRANZ AUS ZOPFTEIG

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 2 Stunden

Backen: ca. 30 Minuten

Zutaten

Backpapier für das Blech
500 g Mehl
1 ½ TL Salz
25 g geschälte, gemahlene Mandeln
1 TL Zimt
Nelkenpulver, Muskatnuss
10 g Hefe
2,5–3 dl Milch
50 g Butter, flüssig, abgekühlt
50 g flüssiger Honig
je ½ Zitrone und Orange, abgeriebene Schale
1 Eigelb zum Bepinseln

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Mandeln und Gewürze mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auf-

lösen, mit restlicher Milch, Butter und Honig in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Zitronen- und Orangenschale unter den Teig kneten. Teig zu zwei Rollen von 75 cm Länge formen und ineinander verdrehen. Kranzförmig auf das vorbereitete Blech legen, mit Eigelb bepseln.

3. Im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.

Kranz nach Belieben vor dem Backen mit Hagelzucker bestreuen.

Adventsgeschenk

Kranz auf einen Teller legen und in die Öffnung eine Kerze stellen.

Nährwerte

Eine Portion enthält:
638 Kalorien, 16g Eiweiss,
103g Kohlenhydrate, 18g Fett.



TANNENBÄUMCHEN

Ergibt 12–16 Stück

Zutaten Teig

500 g Mehl
½ EL Salz
2 TL Zucker
80 g Butter, weich
½ Würfel Hefe, zerbröckelt
2,75 dl Milch
½ Ei, verklöpft
½ Ei und 1 Eigelb, verklöpft, zum Bestreichen

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Butter in kleinen Stücken in die Mulde geben. Die Hefe mit 0,5 dl Milch auflösen, mit der restlichen Milch und dem Ei in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen.

2. Teig kneten, bis er weich und elastisch ist, mindestens 10 Minuten. Teig mit einem Plastikbeutel bedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.

3. Teig in 12–16 gleich grosse Stücke teilen. Jedes Stück zuerst rund, dann tropfenförmig rollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, flach drücken. Mit Schere oder Messer Tannen zerschneiden. Aus dem herausgeschnittenen Teig 12–16 Stämme formen, unter die Bäumchen legen. Zugedeckt nochmals 20–40 Minuten gehen lassen.

4. Mit Ei bestreichen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Tannenbäumchen nach Belieben mit Puderzuckerglasur verzieren: 100 g Puderzucker und einige Tropfen Wasser zu einer dicken Glasur verrühren, in einen Plastikbeutel füllen. Eine kleine Ecke des Beutels wegschneiden, Tannenbäumchen verzieren.

Nährwerte

Ein Stück enthält:
195 Kalorien, 6g Eiweiss,
28g Kohlenhydrate, 7g Fett.

GRITTBÄNZ

Für 4 Stück

Zutaten

Backpapier für das Backblech
500 g Mehl, z. B. Zopfmehl
½ EL Salz
2 TL Zucker
75 g Butter, weich
½ Würfel Hefe (21 g), zerbröckelt
2,75 dl Milch, lauwarm

Verzierungen

Haselnüsse, Baumnüsse, Sultaninen,
Hagelzucker
1 Ei verknüpft, zum Bestreichen

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Butter in kleinen Stücken in die Mulde geben. Die Hefe mit 0,5 dl Milch auflösen, mit der restlichen Milch in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Teig kneten, bis er weich und elastisch ist, mindestens 10 Minuten. (Beim Aufschneiden mit einem Messer sollen kleine Luftblasen sichtbar sein.) Teig in der Schüssel unter einem aufgeschnittenen Plastikbeutel bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.

2. Den aufgegangenen Teig nicht mehr kneten.

3. Teig vierteln, wenig davon für die Verzierung beiseite legen, jeden Viertel zu einer ovalen Form drehen, dabei den Teig einrollen und die Oberfläche glatt ziehen.

4. Für den Kopf auf beiden Seiten der Teigrollen mit dem Teighorn je ein Dreieck herausschneiden, für Arme und Beine Teig einschneiden.

5. Verzierungen: Sultaninen, Nüsse usw. tief in den Teig drücken, mit restlichem Teig Verzierungen formen wie Halstuch, Mütze, Gurt usw., Verzierungen mit wenig Wasser ankleben, für Haare mit einer Schere Zacken in den Kopf schneiden.

6. Grittbänze auf mit Backpapier belegten Blechrücken legen, mit verknüpftem Ei bestreichen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben, Ofen auf 200 °C einschalten. Backzeit: 30–40 Minuten.

7. Backprobe: Der Grittbänz ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl tönt.

Variante:

Grittbänz mit Vanille und Dörrfrüchten

Zusätzliche Zutaten und Arbeitsschritte zum Grundrezept:

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten mit

Milch aufkochen, leicht auskühlen lassen. Milch wie im Grundrezept weiterverarbeiten. 1 Messerspitze Kardamom und 1 Messerspitze Sternanis zum Mehl, Salz und Zucker geben. 1 EL getrocknete Aprikosen, fein gehackt 1 EL getrocknete Pflaumen, fein gehackt 1 EL getrocknete Birnen, fein gehackt Die Früchte unter den Teig kneten. Teig wie im Grundrezept weiterverarbeiten.

Nährwerte

Ein Stück enthält: 657 Kalorien, 19g Eiweiss, 98g Kohlenhydrate, 21g Fett.

MEHR INFOS UND REZEPTE

Diese Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch



swissmilk.ch/rezpte

Mehr als 5000 Gratis-Rezpte.

