

Sylvia Erdmanska-Kolanczyk

Backen mit 3 Zutaten

50 raffinierte Rezepte für Kekse,
Kuchen, Snacks und herzhaftes Gebäck

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Weniger ist manchmal mehr

Liebe Bäckerinnen und Bäcker,

ich bin Sylwia, und ich hatte schon immer große Sehnsucht nach ländlicher Idylle und war begeistert von der unkomplizierten Küche meiner Oma. Doch was war ihr Geheimnis?

Früher war die Küche sehr einfach gehalten, man war oftmals ein Selbstversorger und zum aufwendigen Kochen blieb da wenig Zeit. Aus fast nichts wurden kulinarische Erlebnisse gezaubert. Wenige Zutaten, wenige oder gar keine Gewürze, sogar kaum Salz und Pfeffer. Eine Küche, reduziert auf das Notwendige. Das hat mir schon immer gefallen.

Deshalb habe ich für dieses Buch *Backen mit 3 Zutaten* lauter Rezepte zusammengestellt, bei denen die Zutatenliste wirklich kurz ist und die Zubereitung schnell geht. Drei Zutaten, mehr braucht es nicht, um etwas Feines zu backen. Ganz gleich, ob es sich dabei um Brownies, Biskuitplätzchen oder zuckersüße Zimtkekse handelt – die hier vorgestellten Backrezepte sind kinderleicht, preiswert und vor allem verführerisch lecker!

Die Rezepte sind so angelegt, dass Sie keine prall gefüllte Vorratskammer brauchen, lange Einkaufslisten bewältigen oder stundenlang vorbereiten müssen. Alltagsstress, wenig Zeit oder einfach keine Lust, lange am Herd zu stehen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Und es gibt noch einen weiteren Vorteil. Denn wie oft kommt es vor, dass man spontan Lust auf ein Stück Kuchen bekommt oder sich überraschend Besuch einstellt? Der Blick in den Kühlschrank oder Vorratsschrank verrät dann allerdings, dass nur mehr das Nötigste im Haus ist. Pech gehabt? Ganz im Gegenteil! Mit den folgenden Rezepten können Sie genau aus diesen Zutaten im Handumdrehen etwas Schmackhaftes zubereiten, ohne zuvor noch einkaufen gehen zu müssen. Das spart Zeit und Nerven.

Damit Sie für alle Fälle gerüstet sind und dabei auch ein wenig Abwechslung haben, lohnt es sich, sich einen kleinen Lebensmittelvorrat mit gut haltbaren Produkten zuzulegen. So haben Sie immer ausreichend Zutaten, um schnell und ohne großen Aufwand etwas Leckeres zu backen.

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Hier ein paar Ideen für Ihren Vorrats- schrank:

- Mehl Typ 405
- Dinkelmehl Typ 630
- Zucker
- Puderzucker
- Haferflocken
- Vanillezucker
- Backpulver
- Zimt
- Ein paar Tafeln Schokolade
- Nuss-Nugat-Creme
- Erdnussbutter
- Gemahlene Mandeln und Nüsse
- Kokosraspel
- Kakao
- Schokostückchen

Als frische Zutaten empfehlen sich:

- Eier
- Milch
- Hefe
- Butter
- Blätterteig
- Bananen

Wenn Sie auf diesen Fundus zurückgreifen können, können Sie in aller Ruhe Rezepte aus diesem Buch aussuchen und nach Lust und Laune entscheiden, welche Köstlichkeit es werden soll.

Alle Rezepte sind so einfach gehalten, dass nicht viele Tipps zum Vorgehen nötig sind.

Nur um Schokolade zu schmelzen, möchte ich Ihnen zwei Varianten vorstellen:

Die gängigste Methode ist das Schmelzen im Wasserbad. Hierzu die Schokolade grob hacken und in eine Glas- oder Metallschüssel füllen. Anschließend einen Topf zu drei Vierteln mit Wasser füllen.

Das Wasser auf ca. 50 °C erhitzen, aber nicht kochen.

Die Schüssel in den Topf mit dem Wasser stellen. Dabei darf kein Wasser in die Schokolade laufen.

Wenn die Schokolade zu schmelzen beginnt, mit einem Löffel umrühren. Den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen.

Genauso gut können Sie auch mit der Mikrowelle arbeiten: *Wichtig ist, dass die Schokolade nicht zu heiß wird.* Die Schokolade zerkleinern, in eine mikrowelleneignete Schüssel geben und 1–2 Minuten bei 600 Watt schmelzen lassen. Bei Bedarf umrühren und eventuell den Vorgang noch kurz wiederholen.

Nun aber genug Theorie, jetzt geht es ab in die Küche!

Viel Spaß beim Nachbacken
Ihre Sylwia

Kleingebäck und Kekse



Apfelrosen

FÜR 5–6 ROSEN

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN • 30 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

2–3 große Äpfel
1 Packung Blätterteig
aus dem Kühlregal
2–3 EL Aprikosen-
konfitüre

Muffinblech oder
Muffinförmchen
Papierförmchen

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Blätterteig ausrollen und in 5–6 gleich breite Streifen (ca. 4 cm breit) schneiden. Mit Konfitüre dünn einpinseln.
4. Die Apfelscheiben der Länge nach nebeneinander leicht überlappend auf die Blätterteigstreifen legen, dabei an den Enden ca. 1 cm frei lassen. Nun den frei gelassenen Rand über die Apfelscheiben klappen und die Blätterteigstreifen von dieser Seite aus aufrollen.
5. Die Rollen in die mit Papierförmchen ausgelegten Mulden eines Muffinblechs setzen und ca. 25–30 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Wer will, kann die fertigen Apfelrosen mit Puderzucker bestäuben.

Statt Aprikosenkonfitüre können Sie Ihre Lieblingskonfitüre wählen.



© des Titels - Backen mit 3 Zutaten © (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Biskuitplätzchen

FÜR CA. 20 STÜCK

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN • 10 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

2 Eier (Größe M)
75 g Zucker
100 g Weizenmehl
Typ 405

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier und den Zucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis eine cremige und glänzende Masse entstanden ist. Das Mehl dazusieben und vorsichtig unterrühren.
3. 1 EL Teig auf das Backblech setzen und weitere Häufchen in ausreichendem Abstand zueinander danebensetzen. Plätzchen im Ofen in 10 Minuten hellbraun backen.

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Die Kekse können Sie je nach Geschmack verfeinern, indem Sie Bourbonvanillezucker oder die abgeriebene Schale einer Zitrone oder Orange dazugeben.

Zuckersüße Zimtkekse

FÜR CA. 20 STÜCK

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN • 15 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

4 EL brauner Zucker
½ TL Zimt
1 Packung Blätterteig
aus dem Kühlregal

Herz-Ausstechform

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen.
3. Den Blätterteig auseinanderrollen. Mit der Ausstechform Herzen ausstechen.
4. Die Herzen auf das vorbereitete Backblech legen, mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen und im Backofen in 15 Minuten goldbraun backen.

Sie können die Kekse schön verpacken und als süßes Geschenk aus Ihrer Küche verteilen.



© dies Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Brownies

FÜR 8–10 STÜCK

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN • 25 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

2 Eier (Größe M)
400 g Nuss-Nugat-
Creme
60 g Weizenmehl Typ 405

Auflaufform (28 x 20 cm)

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform leicht einfetten und mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
3. Nuss-Nugat-Creme in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen lassen. Anschließend die Creme zu den aufgeschlagenen Eiern geben und vorsichtig unterrühren. Danach das Mehl dazusieben und unterheben.
4. Den Teig in die Auflaufform füllen und 25 Minuten im Ofen backen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden.

Erdnussbutterkekse

FÜR CA. 14 STÜCK

ZEITBEDARF: 10 MINUTEN • 15 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

260g Erdnussbutter
mit Stücken
200g Zucker
1 Ei (Größe M)

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel vermengen. Dann von Hand zu einem glatten Teig kneten.
3. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese mit ausreichend Abstand zueinander auf das Backblech setzen und leicht flach drücken. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken.
4. Kekse im Backofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.



© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Gesunde Muffins

FÜR CA. 9 STÜCK

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN • 25 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

3 reife mittelgroße
Bananen
3 Eier (Größe M)
70g Haferflocken

Silikonmuffinförmchen
oder Muffinblech

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Brei zerdrücken oder mit einem Stabmixer pürieren.
3. Die Eier in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen, bis eine cremige, glänzende Masse entsteht.
4. Anschließend die Eier mit den Bananen sowie den Haferflocken vermengen. Den Teig in die Muffinformen füllen (nicht ganz voll füllen) und 20–25 Minuten im Ofen backen.

© des Titels »Backen mit 3 Zutaten« (978-3-7423-0856-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Zum Verfeinern der Muffins dem Teig noch etwas Zimt oder Bourbonvanillezucker zugeben.

Da die Muffins ohne Mehl und raffinierten Zucker auskommen, sind sie auch gut für Kleinkinder geeignet.

Haferflockenkekse

FÜR CA. 7 KEKSE

ZEITBEDARF: 10 MINUTEN • 20 MINUTEN BACKEN

ZUTATEN:

1 reife Banane
60 g zarte Haferflocken
1–2 EL Schokotropfchen
(optional)

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerquetschen. Die Haferflocken dazugeben und vermengen.
3. Je 1 EL Teig auf das Blech setzen, platt drücken und nach Belieben mit den Schokotropfchen bestreuen. Kekse im Ofen in ca. 15–20 Minuten goldbraun backen.

Lust auf noch mehr Kekse? Dann einfach die Zutatenmenge verdoppeln!