

Backen mit 3 Zutaten

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



riva

Sylvia Erdmanska-Kolanczyk

Sylvia Erdmanska-Kolanczyk

Backen mit 3 Zutaten

Sylvia Erdmanska-Kolanczyk

Backen mit 3 Zutaten

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

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Melanie Kretzschmar

Umschlagabbildung: Sylwia Erdmanska-Kolanczyk

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0856-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0497-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0498-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

7 *Weniger ist manchmal mehr*

9 *Kleingebäck und Kekse*

- 10 Apfelrosen
- 13 Biskuitplätzchen
- 14 Zuckersüße Zimtkekse
- 17 Brownies
- 18 Erdnussbutterkekse
- 21 Gesunde Muffins
- 22 Haferflockenkekse
- 25 Haselnusskekse
- 26 Heiße Kirschtaschen
- 29 Kleine Mascarponeküchlein
- 30 Kokos-Hirse-Kekse
- 33 Kokosmakronen
- 34 Vitalkekse
- 37 Zimtschweineöhrchen
- 38 Leckeres Baiser
- 41 Oatmealkörbchen
- 42 Schokoladencroissant
- 45 Shortbread
- 46 Nuss-Nugat-Kekse

47 *Kuchen*

- 49 Beerenkuchen
- 50 Biskuitboden
- 53 Erdnussbutterkuchen
- 54 Haselnusskuchen
- 57 Honigkuchen
- 58 Japanischer Käsekuchen



- 61 Veganer Kokoskuchen
- 62 Mohnkuchen
- 64 Nektarinencrumble

65 *Süßes ohne Backen*

- 66 Bananensushi
- 69 Dattel-Nuss-Energy-Balls
- 70 Gesunder Energieriegel
- 73 Himbeer-Schokoladen-Taler mit Popcorn
- 74 Hirse-Vanille-Schnitten
- 77 Kleine Kokosriegel
- 78 Mandelkrokant
- 81 Paleopancakes
- 82 Puffreisriegel
- 85 Schokocrossies
- 86 Sesamkrokant
- 89 Peanutbuttercups
- 90 Leckerer Schokoladen-Chia-Dessert

91 *Herzhaftes*

- 93 Baguettechips
- 94 Brötchen
- 97 Fladenbrote
- 98 Käsechips
- 101 Knusperstangen
- 102 Lockerleichte Fladen
- 105 Parmesantaler
- 106 Saatenbrot
- 109 Schnelles Dinkelbrot

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.

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 mikrowellengeeignete 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.

