

## Auf die Plätzchen, fertig, los!

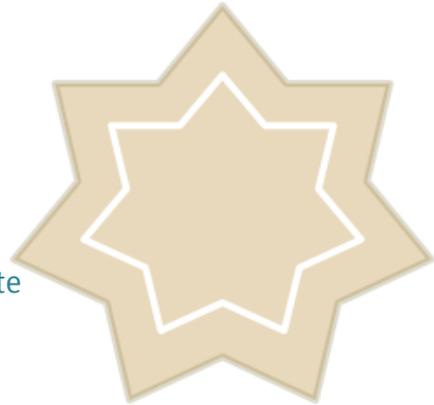
kinderleichte Rezepte für die  
Weihnachtsbäckerei



# Butterplätzchen

## 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
- 2 Eier



**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, 2 Eier 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 Kuvertüre oder Schokolade (Vollmilch- /Zartbitter- oder weiße Schokolade) verwendet werden, 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

# 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 vermischen, 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 Backpapier 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 aufgeköcht 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 1/2 TL Vanille, gemahlen
- 70 g Puderzucker
- 1 Zitrone, 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

### Tipps 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.

# Haferflockenplätzchen

## Zutaten:

- 125 g Butter
- 100 g Zucker
- 20 g Weizenvollkornmehl
- 250 g kernige Haferflocken
- 1 Ei
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Vanille, gemahlen oder Vanille aus 2 Schoten



## Zubereitung:

1. Butter im Topf schmelzen und anschließend die Haferflocken hineinrühren. Das Ei mit Zucker und Vanille schaumig rühren und Mehl mit Backpulver unterheben.
2. Die erkaltete Haferflockenmasse dazugeben und gut verrühren.
3. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei 170-180°C Umluft ca. 15 Minuten backen.



### Tipp zur Zubereitung:

Durch die Zugabe von 1 TL Zimt bekommen die Plätzchen einen besonders weihnachtlichen Geschmack.

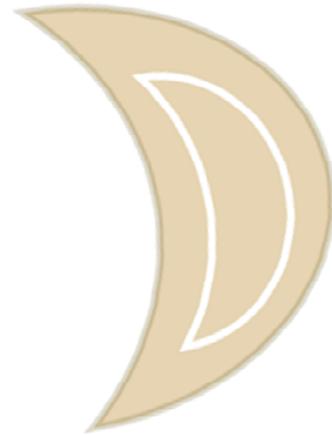
### Tipp zu Vanille:

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 aufgeköcht 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.

# 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 Backpapier 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.



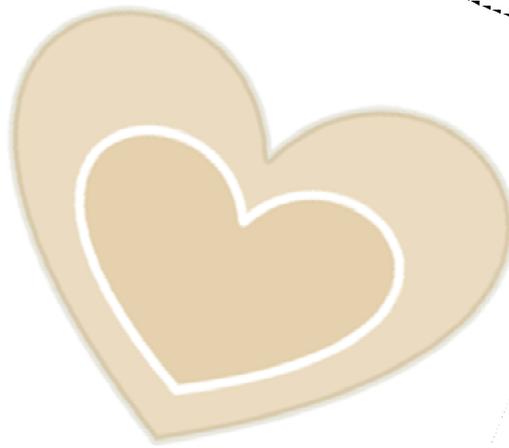
## Tipp zu Vanille:

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.

# Kokosberge

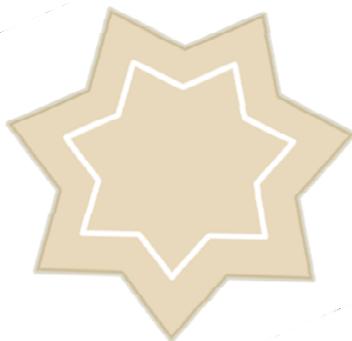
## Zutaten:

- 200 g Butter
- 250 g Zucker
- 2 Eier
- 1/2 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.

# Mit Kindern backen:

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

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

Weitere Informationen rund um die Kinderernährung finden Sie in unseren Ratgebern „Bärenstarke Kinderkost“ und „Mit Kindern essen“ in unserem Ratgebershop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/ratgeber](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/ratgeber)

Weitere Rezepte für Kinder unter: [www.verbraucherzentrale.nrw/rezepte-fuer-kinder](http://www.verbraucherzentrale.nrw/rezepte-fuer-kinder)

Verbrauchertelefon 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@verbraucherzentrale.nrw](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw)