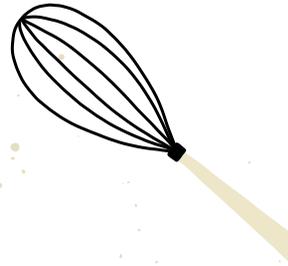
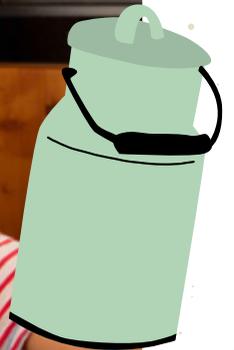


CHRISTINA BAUER

# Kinder backen mit CHRISTINA



LEBEN, ENTDECKEN,  
KOSTEN, SPIELEN,  
SPASS HABEN



**30 EINFACHE REZEPTE,**  
die ganz sicher gelingen und  
viele spannende Geschichten  
rund um den Bauernhof!



## HEREINSPAZIERT AM BRAMLHOF!

### WAS STECKT IN BROT UND CO.: ALLES ÜBER UNSERE ZUTATEN

Komm mit aufs Feld: Getreide  
So fein pudrig: Mehl  
Superfood für Hefebakterien: Backmalz  
Zaubernde Mini-Pilze: Hefe  
Weißer Superdrink: Milch  
Rahmige Sache: Butter  
Cremige Löffelkost: Joghurt  
Luftig und fluffig: Sahne & Sauerrahm  
Gut gepresst: Öle  
Ei, ei, Ei!  
So frisch und fruchtig: Obst und Gemüse  
Kernige Sache: Mohn & Nüsse  
Schmeckt ganz anders: Brotgewürze  
So kostbar wie Gold: Salz  
Rübe, Schnitzel, Sirup: Zucker

### MEINE 8 TIPPS FÜRS BACKEN MIT KINDERN

#### WILLKOMMEN AM BAUERNHOF!

Ein typischer Tag am Bauernhof  
Ein typisches Jahr am Bauernhof  
Woher kommt eigentlich die Milch? –  
Oder: Wie man auf so einem Bauernhof  
mit Milchkühen lebt  
Woher kommen eigentlich die Eier? –  
Oder: Wie man auf so einem Bauernhof  
mit Hühnern lebt  
Woher kommt eigentlich die Wolle? –  
Oder: Wie man auf so einem Bauernhof  
mit Schafen lebt  
Was wir selbst säen und ernten: Bauerngarten  
Getreideanbau – ist des Bauers Lust  
Urlaub am Bauernhof

LEBEN, ENTDECKEN,  
KOSTEN, SPIELEN,  
SPASS HABEN

### BACKEN MIT KINDERN: MEINE REZEPTE

Cookies für die Nachmittagsjause  
Schokoladige Igelkekse  
Magdalenas Mini-Donuts  
Würstchen am Spieß  
Freche Müsliriegel  
Happy Cakepops  
Schoko-Schoko-Muffins  
Ruck-zuck-Tassenkuchen  
Pizza am Spieß  
Bezaubernde Laugenigel  
Bunte Osternestchen  
Knuffige Osterhasen  
Zauberhafte Sterne am Stiel  
Geburtstagszug für leuchtende Augen  
Süße Biskuitroulade-Schnecken  
Gesund & mmmh: Vollkornbrötchen  
Schneckenbrötchen  
Bester Start in den Tag: Frühstücksbrot  
Lieblings-Apfeltaschen  
Duftig-köstliche Erdbeermarmelade  
Selbst gemachtes Cremejoghurt  
Saftige Karottenbrötchen  
Sommereis mit Joghurt  
Vorweihnachtlicher Nikolo  
Lustige Rentiermuffins  
Selbst gemachtes Knuspermüsli

Mund weit auf und reinbeißen!  
In dieses duftende, selbst gebackene  
Vollkornbrötchen ...

Mmmhm!





## WEISSER SUPER- DRINK: MILCH

Wenn wir heute über Milch reden, dann sprechen wir fast immer von Kuhmilch. Das war aber nicht immer so. Ganz früher, also vor ca. 10.000 Jahren, als die Menschen nicht mehr als Jäger und Sammler durch das Land zogen, sondern sesshaft wurden, haben sie vor allem Ziegen und Schafe gehalten und diese gemolken. In anderen Ländern, zum Beispiel im Westen von China, wird die Milch von Yaks verwendet, im arabischen Raum jene von Kamelen. Und in manchen Ländern kommt überhaupt keine Milch auf den Tisch.

Bei uns ist Milch für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil der Ernährung: ein Glas Milch mit Honig zum Einschlafen, als Kakao zum Frühstück oder eben auch als Zutat beim Backen und Kochen. In der Milch stecken viele wichtige Eiweiße, Vitamine und Spurenelemente, die für unsere Knochen wichtig sind, aber auch Wasser, Fett und Kohlenhydrate. Aus der Milch entstehen noch ganz viele weitere Nahrungsmittel wie Käse, Sahne, Butter und Joghurt.

## RAHMIGE SACHE: BUTTER

Ein knuspriges, selbst gebackenes Brot mit Butter und Kresse – das schmeckt einfach supergut. Butter ist ein reines Naturprodukt, das aus Milch gewonnen wird. Und davon braucht man für

die Butterherstellung sehr viel: Mehr als 20 Liter Milch werden für 1 Kilogramm Butter benötigt. Das ist eine ordentliche Menge. Heute wird Butter meist mithilfe von Maschinen in großen Molkeereien produziert. Dort kommt die Milch in eine Zentrifuge, eine Maschine, die die Milch in zwei Teile trennt: Magermilch und Sahne. Die Sahne wird für die Butterherstellung benötigt. Damit keine Keime in die Butter kommen, wird die Sahne zunächst heiß erhitzt und darf anschließend 20 Stunden rasten. Danach geht's weiter in die Butterungsmaschine, wo die Sahne geschlagen wird, damit aus ihr Butter entsteht. Und das geht so: Sahne enthält relativ viel Fett in Form von kleinen Kügelchen, die von einer Art Mantel umgeben sind. Durch das Schlagen wird dieser Mantel zerstört, das Fett kommt heraus und verklebt sich mit anderen ehemaligen Fettkügelchen zu einem großen Klumpen. Dadurch wird aus der flüssigen Sahne feste Butter. Die Flüssigkeit, die nicht verklebt und somit übrig bleibt, nennt man Buttermilch. Die Butterfarbe hängt übrigens davon ab, was die Kühe gefressen haben. Frisches Gras enthält Carotinoide wie die Karotte. Durch sie werden Karotten orange und die Butter gelblich. Wenn Kühe im Winter Heu fressen, wird die Butter eher weißlich.



## Butter selber machen



Du kannst natürlich selber ausprobieren, Butter herzustellen. Denn früher hat es noch keine großen Molkereien gegeben, Butter aber schon. Was du dafür brauchst, sind entweder Rohmilch (direkt vom Bauern), pasteurisierte Milch mit mindestens 3 % Fettgehalt oder Sahne. Wenn du Milch verwendest, musst du diese über Nacht in der Küche stehen lassen. Am nächsten Morgen befindet sich obenauf eine dicke Schicht mit Sahne, die du abschöpfen kannst. Mithilfe eines Mixers schlägst du die Sahne dann so lange, bis Butter und Buttermilch entstehen. Die Buttermilch kannst du trinken, die Butter noch einmal fest auspressen und vielleicht noch einmal weiterschlagen, damit möglichst die gesamte Buttermilch draußen ist. Dann kannst du die Butter in eine Form geben und in den Kühlschrank stellen. Am besten eignen sich dafür natürlich eigene Butterförmchen aus Holz.

## EI, EI, EI!

Das Ei ist ein kleines Wunderwerk. Ja, wirklich! Denn: Seine Schale besteht aus ganz vielen kleinen Kristallen, die gemeinsam dafür sorgen, dass das Innere des Eis besonders gut geschützt ist. Ein bisschen wie der Panzer einer Schildkröte. So kann die Eierschale auch das 20-fache ihres eigenen Gewichts tragen. Und das ist schon ziemlich viel. Zum Kochen und Backen verwenden wir hauptsächlich Hühnereier, aber auch viele andere Tiere legen Eier, aus denen dann ihre Jungen schlüpfen. Das größte Ei der Welt kann der Vogel Strauß auf seine Fahnen heften. Dieses Ei hat einen Durchmesser von 15 Zentimetern! Und früher, als es den Elefantenvogel noch gab, führte er die Hitliste mit dem größten Ei der Welt an: Ein Ei eines Elefantenvogels entspricht 200 Hühnereiern. Zu dem wir jetzt auch zurückkommen. Das Hühnerei besteht aus unterschiedlichen Teilen, von denen wir Dotter und Eiweiß zum Backen oft voneinander trennen. Das Dotter kann intensiv gelb oder aber auch hellgelb sein, das kommt immer darauf an, was die Hühner zum Fressen bekommen haben. Und die Schale? Die ist meistens weiß oder braun, es gibt sie aber auch in Grün oder Beige – je nachdem, welches Huhn das Ei gelegt hat, also zu welcher Rasse es gehört. Egal, ob Weiß, Braun,

Grün oder Beige: Die Schale kann als natürlicher Dünger eingesetzt werden. Dafür wird die Schale zerkleinert und für ein paar Tage in eine Gießkanne mit Wasser gelegt. So lösen sich wichtige Nährstoffe für die Pflanzen wie Kalk, Kalzium und Magnesium. Auch für uns Menschen ist das Ei sehr gesund.

## Schick die Eier in den Schwimmkurs

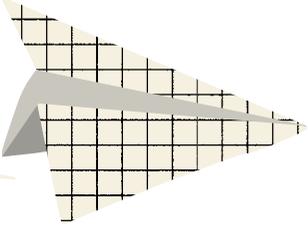
Wenn du ein Ei schon länger im Kühlschrank hast und dir daher nicht ganz sicher bist, ob es noch frisch ist, schickst du es am besten auf Tauchstation. Fülle Wasser in ein Glas oder in einen Behälter und gib das Ei (vorsichtig) hinein. Wenn es untergeht, dann ist es frisch. Schwimmt es hingegen obenauf, dann ist es schon alt.

Warum? In jedem Ei befindet sich eine Luftkammer. Durch die luftdurchlässige Schale dringt immer ein bisschen Luft in das Ei ein, das sich in dieser Kammer sammelt. Je mehr Zeit vergeht, desto mehr Luft kommt ins Ei. Das Ei bekommt so also eine Art natürliche Schwimmflügel, durch die es dann im Wasser nach oben schwimmt.









# Schneckenbrötchen

## ZUTATEN

für ca. 10 Brötchen mit je 90 g

300 g lauwarme Milch  
500 g Weizenmehl 700  
10 g Salz  
10 g frische Hefe  
50 g zimmerwarme Butter

Mohn oder Sesam zum Bestreuen



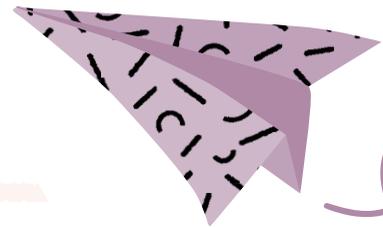
210 °C Heißluft



ca. 20 Minuten

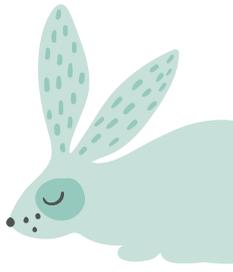
## ZUBEREITUNG

- 1 Gib die lauwarme Milch in eine Schüssel.
- 2 Anschließend kannst du das Mehl, das Salz, die Hefe und die zimmerwarme Butter dazugeben.
- 3 Jetzt wird geknetet! Und zwar mindestens 5–10 Minuten lang. Entweder in der Küchenmaschine oder mit einem Mixer mit Knethaken. Der Teig soll schön glatt sein und sich von der Schüsselwand lösen.
- 4 Nun hat der Teig eine Pause verdient. Lass ihn ca. 20 Minuten zugedeckt in der Schüssel rasten.
- 5 Teile den Teig jetzt in 10 gleich große Stücke. Sie alle sollten ca. 90 Gramm wiegen. Rolle die Teigstücke zu gleich langen Strängen aus und wickle jeden Strang zu einer Schnecke auf.
- 6 Heize den Backofen auf 210 °C Heißluft vor.
- 7 Besprühe die Schneckenbrötchen mit ein bisschen Wasser und bestreu sie dann mit Mohn oder Sesam.
- 8 Jetzt kannst du sie auf ein Backblech geben und mit viel Dampf (schau auf Seite 24) ca. 20 Minuten backen.





# Bunte Osternestchen



## ZUTATEN

### für 6 Nestchen

250 g lauwarmer Milch  
1 Ei  
625 g Weizenmehl 700  
40 g frische Hefe  
7 g Salz  
100 g Zucker  
100 g zimmerwarme Butter

6 halbe Eierschalen als Platzhalter  
etwas Öl zum Bepinseln der Platzhalter-Eier

1 verquirltes Ei zum Bestreichen

Backpapier für das Backblech



170 °C Heißluft



ca. 20 Minuten

## ZUBEREITUNG

- 1 Vermische zuerst die Milch mit dem Ei.
- 2 Anschließend kannst du das Mehl dazugeben und die Hefe direkt daraufbröseln.
- 3 Zum Schluss gibst du Salz, Zucker und die zimmerwarme Butter dazu.
- 4 Knete nun alles zu einem feinen, glatten Teig. Am besten eignet sich dafür ein Mixer mit Knethaken oder eine Küchenmaschine. Ganz Kräftige können den Teig natürlich auch mit der Hand kneten. Der Teig soll schön glatt und ohne Klümpchen sein.
- 5 Teile nun den Teig in 12 Stücke. Jedes Teil sollte 90 Gramm wiegen.
- 6 Hast du die 12 Teile vor dir, kannst du sie zu gleich langen Strängen ausrollen und jeweils 2 Stränge miteinander verdrehen und zu einem Kranz formen.
- 7 Nimm nun eine halbe Eierschale und bepinsle sie außen mit etwas Öl. Setze sie dann in die Mitte des Nestes, damit hier ein Loch für ein eingefärbtes Ei bleibt, das du nach dem Backen hineinsetzen kannst.
- 8 Heize den Backofen auf 170 °C Heißluft vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
- 9 Bestreiche die Nestchen mit dem verquirlten Ei und leg sie vorsichtig auf das Backblech. Die Nestchen müssen nun ca. 20 Minuten lang backen.
- 10 Sobald sie ausgekühlt sind, kannst du die Eierschale entfernen und ein buntes Ei in die Mitte des Nestchens legen.





# Süße Biskuitroulade- Schnecken

## ZUTATEN

3 große Eier  
120 g Zucker  
4 EL Mineralwasser  
120 g Weizenmehl 700  
1/2 Pkg. Backpulver  
  
150 g rote Johannisbeerkonfitüre  
  
Backpapier für das Backblech

## ZUM VERZIEREN

Kinderschokolade-Riegel,  
in Stücke geschnitten  
Zuckeraugen  
weiche Schokolade



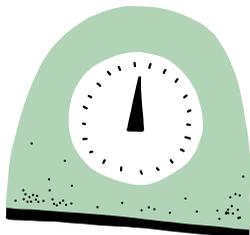
200 °C Heißluft



ca. 12 Minuten

## ZUBEREITUNG

- 1 Zuerst musst du die Eier vorsichtig trennen: Gib dabei Eiweiß und Eigelb in 2 separate Schüsseln. Wichtig ist, dass kein Eigelb zum Eiweiß kommt, sonst lässt sich das Eiweiß nicht mehr gut aufschlagen.
- 2 Danach schnappst du dir den Mixer und schlägst das Eiweiß zu einem steifen Schnee auf. Die Masse wird dabei ganz weiß.
- 3 Anschließend kannst du die Eigelbe mit dem Zucker gut schaumig rühren. Gib danach das Mineralwasser dazu.
- 4 In diese schaumige Masse kommt nun das mit dem Backpulver vermischte Mehl. Dafür verwendest du am besten einen Schneebesen und rührst Esslöffel für Esslöffel behutsam unter – so lange, bis das ganze Mehl aufgebraucht ist.
- 5 Zum Schluss kommt der Schnee in den Teig. Auch hier ist es wichtig, dass du ganz vorsichtig vorgehst.
- 6 Heize den Backofen auf 200 °C Heißluft vor und belege ein Backblech mit Backpapier. Streiche nun den Teig gleichmäßig auf das Backpapier auf. Die Roulade kommt dann für ca. 12 Minuten in den Ofen.
- 7 Bestreue ein sauberes Geschirrtuch mit etwas Zucker, nimm das Backpapier vom Backblech (Vorsicht: heiß!) und lege den gebackenen Teig auf die Zuckerseite. Nun kannst du das Backpapier vorsichtig abziehen. Dann legst du es wieder auf den gebackenen Teig auf und rollst alles (also mitsamt dem Backpapier und dem Geschirrtuch) gut ein.
- 8 Lass die Roulade etwas auskühlen. Anschließend kannst du sie vorsichtig öffnen, mit der Konfitüre bestreichen und ein letztes Mal einrollen.
- 9 Schneide nun die Roulade in Stücke. Rolle sie ein wenig auf und verziere die Schnecken mit Kinderschokolade-Riegel und Zuckeraugen wie auf dem Bild. Damit die Augen gut halten, verwendest du zum Aufkleben am besten ein bisschen weiche Schokolade.

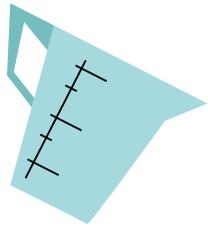




# Unsere Kühe

lieben Streicheleinheiten!  
Und wir kuscheln auch gern mit ihnen.

Muuuh!



# Backen mit KINDERN

- das ist Spaß & ein bisschen Teig aus der Schüssel stibitzen, Zeit verbringen & Freude teilen!  
Christina Bauer liebt es, mit ihren beiden Kids Magdalena und Thomas neue Rezepte zu kreieren - für Brot, süße Leckereien und kleine, gesunde Snacks, die dann auch ganz sicher im Bauch landen. Weil sie extrem gut schmecken, zum Anbeißen ausschauen, gesund sind und vor allem: weil die Kinder selber mitgebacken haben. Ganz nebenbei lernen die Kinder, wie sich Lebensmittel anfühlen, was man aus einfachen Zutaten alles machen kann und wie wertvoll Milch, Mehl und duftende Brotgewürze sind.

