



FoodFighters®

Plätzchen Aktion!

www.foodfighters-verein.de

**Freitag, 11. Dezember 2015 Klasse 4d
Goethe-Grundschule Mainz**

**Nachhaltig Backen mit
Michael Schieferstein,**

&

Andreas Schieferstein

Diese Schulaktion vermittelt Kindern schon in der Grundschule die Wertschätzung für Lebensmittel und zugleich das Gefühl, selbstständiger zu sein.

Sie fördert den nachhaltigen Umgang mit Nahrungsmitteln.

Gerne können Sie die Projekte von "FoodFighters e.V." unterstützen

Unser Spendenkonto: Sparkasse Mainz

IBAN DE52 5505 0120 0200 0920 39 BIC MALADE51MNZ

Weitere Infos unter www.foodfighters-verein.de



Vitale Karotten-Orangen-Plätzchen

Zutaten:

300 g Karotten
2 Orangen (unbehandelt)
200 g Weiße Schokolade
250 g Butter
125 g Margarine
4 Ei(er), davon das Eigelb
200 g Zucker
100 g Puderzucker (durch feines Sieb streichen)
400 g Mehl Typ 550
300 g Haferflocken

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Schokolade ebenfalls raspeln. Orangen waschen, raspeln und anschließend auspressen.

Restliche Zutaten mit Karotten, Schokolade und Orangen verkneten. Das ganze kalt stellen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Teig mit Hilfe von einem Spritzbeutel und einer Sterntülle ca. 3-4 cm lang auf ein Backblech mit Backpapier spritzen.

Im vorgeheizten Backofen 175°C Umluft ca. 15 min backen.



Butter-Sahne-Plätzchen

Zutaten:

85 g	Butter
400 g	Mehl
60 ml	Sahne
240 g	Zucker
1 Päck.	Vanillezucker
1	Ei
½ Päck.	Backpulver

Zubereitung:

Weiche Butter mit Zucker verrühren. Eier dazu rühren. Sahne, Vanillezucker und das mit Backpulver gemischte Mehl darunter kneten. Den Teig 30 Minuten kalt stellen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit Förmchen ausstechen.



Engelsaugen

Zutaten:

250 g Mehl Typ 550
80 g Puderzucker
2 TL Vanillezucker
160 g kalte Butter
2 Eigelbe
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Prise Salz
ca. 140-160 g Holunder oder Johannisbeer-Gelee
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Mehl, Puderzucker, Vanillezucker, Butter in Stücken, die Eigelbe, die Zitronenschale und die Prise Salz mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen dann in Frischhaltefolie ca. 1 bis 2 Stunden (geht auch über Nacht) im Kühlschrank gut abgedeckt ruhen lassen.

Aus dem Teig ca. haselnussgroße Kugeln formen und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Mit einem Holzlöffelstiel kleine Vertiefungen in die Kugeln drücken und das Gelee in die Mulde füllen.

Im vorgeheizten Backofen (190 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 bis 15 Minuten je nach Backofen goldgelb backen lassen.

Abgekühlt mit Puderzucker bestäuben.



Vegane Vanille-Orangenplätzchen

Zutaten:

250 g	Margarine
100 g	Haselnüsse
100 g	Vollkorn Haferflocken
250 g	Mehl
90 g	Zucker
2	Vanilleschoten
50 ml	O-Saft
1 TL	Orangenabrieb

Zubereitung:

Weiche Margarine mit den restlichen Zutaten verkneten.

Den Teig für 1 Tag im Kühlschrank ruhen lassen.

Fertigen Teig wie Vanillekipfel formen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 15 Minuten backen.

Zum Anrichten ein Gemisch aus Puderzucker und Vanillezucker mischen und die fertigen Plätzchen darin eintauchen.



Hier noch ein Tipp:

Aus dem übrig gebliebenen Eiweiß kann man Kokosmakronen herstellen, so dass alle Reste auch nachhaltig verarbeitet werden können.

Kokosmakronen

8 Eiweiß
300 g Zucker
250 g Puderzucker (durch feines Sieb streichen)
2 Vanillestangen (längs halbieren und Vanillemark herauskratzen)
300 g Kokosraspel

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen, Zucker, Puderzucker und Vanillemark gut unterrühren. Anschließend die Kokosraspeln zugeben und nochmals durchrühren. In einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und Tupfen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech spritzen. Bitte Abstand halten damit die Makronen nicht aneinander kleben.

Bei 175°C 15 Minuten auf unterer Schiene backen. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Noch ein kleiner Tipp:

Die ausgekratzten Vanilleschoten in ein Glas mit Zucker geben, damit das Aroma in den Zucker übergeht, das ergibt selbstgemachten Vanillezucker.