

**DIE  
COOLSTEN  
BACK  
REZEPTTE  
FÜR TEENS**

**EASY &  
TASTY**

**G|U**

# INHALTSVERZEICHNIS

## **Einführung**

6

Mit diesem Know-how geht in deiner Backstube nichts mehr schief.

## **Kuchen & Torten**

10

Mal fruchtig, mal schokoladig, mal ganz basic und mal hoch gestapelt – hier findest du für jeden Anlass das richtige Rezept.

## **Sweet little Things**

34

Manchmal sind es die kleinen süßen Dinge, die das Leben einfach schön machen.

## Cool for School

54

Butterbrezel und Wurstbrot sind out – mit Pfannkuchenröllchen und Schokomüsliriegeln macht die Pause viel mehr Freude.

## Salty Bar

70

Cracker mit Dip zum Film auf der Couch oder Monkey Bread zum Spieleabend – hier geht's lang!

Register

90

Impressum

96

# BANANEN- BROT

VOM BLECH



40 Min.  
Zubereitung



40 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 320 kcal



FÜR  
BANANA-  
HEADS

## Für 1 tiefes Backblech (20 Stücke)

200 g weiche Butter  
1 Pck. Vanillezucker  
140 g Zucker  
Salz  
10 reife Bananen (ca. 1,4 kg)  
200 g Walnusskerne  
4 Eier (M)  
500 g Mehl  
1 Pck. Backpulver

### Außerdem:

weiche Butter für das Blech

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech dünn mit weicher Butter auspinseln und mit Backpapier auslegen. Butter, Vanillezucker, Zucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf höchster Stufe in 8 Min. hellcremig aufschlagen.

**2** 5 Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Walnüsse grob hacken. Die Eier nach und nach einzeln auf höchster Stufe in die aufgeschlagene Butter rühren, dann das Bananemus zugeben. Nüsse, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen und auf niedriger Stufe unter den Teig rühren.

**3** Den Teig auf das Backpapier geben und sehr glatt sowie gleichmäßig bis zum Rand des Bleches verstreichen. Restliche Bananen (5) schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (Mitte) 35–40 Min. backen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

# WALNUSS- BLONDIES

MIT WEISSER SCHOKI



30 Min.  
Zubereitung



20 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 340 kcal



BROWNIE'S  
SCHWESTERN

## Für 1 tiefes Backblech (20 Stücke)

250 g weiße Schokolade  
200 g Walnuskerne  
250 g Butter  
200 g feiner brauner Zucker  
Salz  
4 Eier (M)  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver

### Außerdem:

weiche Butter für das Blech

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech dünn mit weicher Butter auspinseln und mit Backpapier auslegen. Schokolade und Walnüsse grob hacken. Butter und 200 g gehackte Schokolade über einem heißen Wasserbad (siehe Seite 9) langsam schmelzen. Restliche Schokolade und die gehackten Walnüsse in einer Schüssel mischen.

**2** Butter-Schoko-Mix, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Die Eier nach und nach einzeln zugeben und unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.

**3** Den Teig auf das Backpapier geben und sehr glatt sowie gleichmäßig bis zum Rand des Bleches verstreichen. Den Walnuss-Schoko-Mix darüberstreuen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, dann aus dem Ofen holen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen. Zum Servieren die Kuchenplatte in Stücke schneiden.

# PUDDING- MUFFINS

MIT BEEREN



15 Min.  
Zubereitung



25 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 270 kcal

BERRY  
LOVE

## Für 12 Stück

275 g Weizenmehl (Type 405)  
15 g Kakaopulver  
2 TL Backpulver  
75 g weiche Butter  
205 g Zucker  
3 Eier (M)  
80 g Himbeeren  
25 g Vanillepuddingpulver  
50 ml Rapsöl  
70 ml Milch  
100 g Quark (20 % Fett)

### Außerdem:

12er-Muffinform  
(oder 12 Silikonförmchen)  
12 Muffin-Papierförmchen

**1** Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Papierförmchen in der Muffinform verteilen. 100 g Mehl, Kakaopulver und 1 TL Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Butter und 75 g Zucker in einer weiteren Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf höchster Stufe leicht schaumig rühren. 1 Ei auf mittlerer bis hoher Stufe unterrühren. Die Mehlmischung auf niedriger Stufe unterrühren. Den Teig in die Förmchen füllen. Die Himbeeren verlesen, in einem Sieb kalt abbrausen, gut trocken tupfen und in den Teig drücken.

**2** Restliches Mehl (175 g), restliches Backpulver (1 TL) und Puddingpulver in einer Schüssel mischen. Restlichen Zucker (130 g), Öl, Milch, Quark und die restlichen 2 Eier in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf mittlerer Stufe aufschlagen. Die Mehlmischung auf niedriger Stufe unterrühren. Die Masse auf dem Teig in den Förmchen verteilen. Die Muffins im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Muffins darin lauwarm abkühlen lassen. Dann herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



# QUARK-TÖRTCHEN

MIT MANDARINEN



15 Min.  
Zubereitung



25 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 180 kcal



KNUSPER-  
KÖRBCHE

## Für 12 Stück

- 1 Rolle Blätterteig (275 g; Kühlregal)
- 1 Dose Mandarinen (450 g Abtropfgewicht)
- 200 g Magerquark
- 50 g Puderzucker
- 1 Ei (M)
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 100 g Sahne

### Außerdem:

- 12er-Muffinform
- weiche Butter für die Form
- Puderzucker zum Bestäuben

**1** Backofen auf 200° vorheizen. Die Vertiefungen der Form dünn mit weicher Butter auspinseln. Den Blätterteig entrollen, die Platte mit einem Messer in zwölf gleich große Stücke schneiden und diese in die Vertiefungen der Form drücken, dabei am Rand etwas hochziehen, sodass der Teig leicht übersteht.

**2** Die Mandarinen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Quark, Puderzucker, Ei, Puddingpulver und Sahne mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf mittlerer bis hoher Stufe cremig verrühren. Abgetropfte Mandarinen mithilfe des Teigschabers unter die Quarkcreme heben.

**3** Die Quarkcreme mit einem Löffel in die mit Blätterteig ausgelegten Vertiefungen geben. Die Blätterteigtörtchen im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Törtchen aus dem Ofen holen und in der Form etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben und frisch servieren.

# PIZZA-SCHNECKEN

MIT SCHINKEN



STATT  
WURST-  
BROT



20 Min.  
Zubereitung



45 Min.  
Ruhen



25 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 195 kcal

## Für 12 Stück

300 g Weizenmehl  
(Type 405; plus etwas mehr  
zum Arbeiten)  
1 Pck. Trockenhefe  
Zucker  
3 EL Olivenöl  
130 g passierte Tomaten  
2 Champignons  
80 g gekochter Schinken  
100 g TK-Mais  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz  
Pfeffer  
150 g geriebener Mozzarella

## Außerdem:

12er-Muffinform  
weiche Butter für die Form

**1** Mulden der Muffinform dünn mit weicher Butter auspinseln. Mehl, Hefe und 1 Prise Zucker mischen. Olivenöl und 180 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts auf niedriger Stufe in 5–10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dann den Backofen auf 180° vorheizen.

**2** Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und mit der Teigrolle zu einem ca. 45 × 30 cm großen Rechteck ausrollen. Teigplatte mit den Tomaten bestreichen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schinken klein würfeln. Champignons, Mais und Schinken auf der Teigplatte verteilen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen.

**3** Die Teigplatte von der Längsseite her eng aufrollen, Rolle in zwölf gleich dicke Stücke schneiden. Schnecken in die Mulden der Muffinform legen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Pizzaschnecken aus dem Ofen holen, aus der Form herauslösen und warm oder abgekühlt essen.



# MINI-HOTDOGS

MIT GÜRKCHEN



15 Min.  
Zubereitung



12 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 212 kcal

FÜR DIE  
GROSSE  
PAUSE

## Für 10 Stück

- 1 XXL-Rolle Pizzateig (500 g; Kühlregal)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 5 Gewürzgurken
- 10 kleine Wiener Würstchen (auf Wunsch vegan)
- 5 TL Röstzwiebeln (Fertigprodukt oder selbst gemacht)

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200° vorheizen. Den Pizzateig entrollen, längs in fünf gleich große Stücke schneiden und diese quer halbieren.

**2** Jedes Teigstück mittig mit Tomatenmark und Senf bestreichen. Die Gurken längs halbieren und je ½ Gurke mittig auf die Teigstücke legen. Je 1 Würstchen darauflegen, mit Röstzwiebeln bestreuen. Die Teigseiten leicht ziehen und so einklappen und zusammendrücken, dass die Würstchen rundherum mit Pizzateig ummantelt sind.

**3** Hotdogs nebeneinander auf das Blech legen. Im Backofen (Mitte) in 10–12 Min. goldbraun backen. Dabei nach 8 Min. mithilfe eines Pfannenwenders wenden. Hotdogs aus dem Ofen holen und gut auskühlen lassen.

## TIPP:

Die Mini-Hotdogs zusammen mit Cornichons und Aprikosen in die Lunchbox packen.

# SCHNELLE HANDBROTE

MIT SPECK



15 Min.  
Zubereitung



10 Min.  
Backen pro Blech



Pro Stück  
ca. 260 kcal

## Für 6 Stück

1 weiße Zwiebel  
60 g Frühstücksspeck  
(in Scheiben)  
150 g Schmand  
Salz  
Pfeffer  
1 Pck. Sonntagsbrötchen  
(à 6 Stück; 330 g; Kühlregal)

## Außerdem:

Mehl zum Ausrollen

**1** Ein Backblech in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und den Ofen auf 210° vorheizen.

**2** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck in schmale Streifen schneiden. Den Schmand in einem Schälchen cremig rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Brötchenteig aus der Packung nehmen und jedes Stück auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ovalen Fladen (ca. 20 cm lang) ausrollen. Die Fladen mit dem Schmand bestreichen, dabei jeweils einen kleinen Rand lassen. Zwiebel und Speck gleichmäßig darauf verteilen.

**4** Zwei Bögen Backpapier bereitlegen. Die Fladen blechweise nacheinander backen. Dazu je drei Teigfladen auf einen Backpapierbogen legen, mit diesem auf das heiße Blech ziehen und in ca. 10 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und die zweite Portion backen. Handbrote warm genießen.

# PARTY- BROT

ZUM ZUPFEN



30 Min.  
Zubereitung



30 Min.  
Backen



Pro Stück  
ca. 90 kcal

PICK  
AND  
ENJOY!

## Für 1 Brot (ergibt 40 Stücke)

200 g Gruyère  
200 g Camembert  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Estragon (ersatzweise  
Petersilie oder Schnittlauch)  
1 Bio-Zitrone  
60 g Butter  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz  
Pfeffer  
1 helles Weizenmisch-  
brot (750 g)

**1** Den Gruyère reiben, den Camembert 5 mm groß würfeln. Beide Käse mischen. Petersilie und Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben. Die Butter in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze zerlassen und Petersilie, Estragon, Thymian und Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Brotlaib mit einem Brotmesser alle 2 cm gitterförmig bis 1–2 cm über den Boden einschneiden. So entstehen 2 × 2 cm große Stücke und unten hängt das Brot noch zusammen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, das Brot darauflegen.

**3** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Käsemischung gleichmäßig in die Einschnitte füllen. Die geschmolzene Kräuterbutter darüberträufeln. Das Brot mit Alufolie abdecken und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Alufolie entfernen und das Brot noch ca. 10 Min. weiterbacken, bis es knusprig ist. Das Brot mit einem Pfannenwender auf eine Servierplatte umladen und noch ofenwarm servieren.

# RAN AN DEN BACKOFEN!



Selbstgemachter Cheesecake, saftige Schoko-Cupcakes oder knusprige Laugen-Bagels – dieses Teenie-Backbuch lässt von süß bis herzhaft nichts zu wünschen übrig. Ob als cooles Mitbringsel, zum Naschen zwischendurch oder für die Pause – die einfachen, gebackenen Köstlichkeiten sind voll im Trend und überzeugen auf ganzer Linie. Durch anschauliche Bilder sowie strukturierte und klar beschriebene Arbeitsschritte sind diese Rezepte absolut teenietauglich und auch für Backanfänger geeignet.



PEFC  
PEFC/04-31-1134

Durch die Beschaffung von PEFC-zertifiziertem Papier fördern wir weltweit nachhaltige Waldbewirtschaftung.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 453 Grundkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9240-0



9 783833 892400

[www.gu.de](http://www.gu.de)