

Informationen zur Sendung vom 04.12.2024

Weihnachtsplätzchen ohne Butter

Von Ulla Scholz

Zutaten

Schneeflocken

Zutaten

205 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
100 g Puderzucker
1 Vanilleschote
150 g Mehl
210 g Speisestärke
1 Päckchen Vanillepudding
Prise Salz

Außerdem

Etwas Puderzucker zum Bestäuben

Kokossand

Zutaten

150 g Kokosöl
180 g feiner Zucker
250 g Weizenmehl (550er)
1 EL Hafer-oder Sojadrink
1 Prise Salz

Außerdem

100 g Schokolade oder Kuvertüre zum Überziehen
1 TL Kokosöl
2 EL Kokosflocken oder Kokosspäne

Zubereitung Schneeflocken

Das Mehl, die Speisestärke, das Puddingpulver und den Puderzucker in eine passende Schüssel sieben. Das Öl zugießen und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes die Zutaten zügig verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Eisportionierer kleine Bällchen formen und nicht zu dicht nebeneinander auf das Backpapier setzen. Mit einer Gabel, die man zwischendurch kurz in kaltes Wasser taucht auf jedes Plätzchen ein Muster drücken. So wird das Gebäck auch etwas flacher.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10-12 Minuten backen. Die Schneeflocken sollten nicht zu sehr bräunen. Nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben.

Kleine Abwandlungen

Statt mit Vanille kann der Teig auch mit Zitronen- oder Orangenabrieb und 2-3 EL Zitronensaft abgeschmeckt werden. Zimt oder Anis machen sich als weihnachtliche Verfeinerung bestens. Eine Schokoladenglasur und bunte Streusel lassen Kinderherzen höherschlagen.

Informationen zur Sendung vom 04.12.2024

Weihnachtsplätzchen ohne Butter

Von Ulla Scholz

Zubereitung Kokossand

Das Kokosöl und den Zucker in einem hohen Gefäß sorgfältig und mit der Hafermilch etc. aufschlagen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Das Kokosgemisch zum Mehl geben und alles zügig verkneten. Rollen von circa 2-3 cm Durchmesser formen, in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier wickeln und eine Stunde kaltstellen. Anschließend in Halbzentimeter dicke Stücke teilen und nicht zu dicht nebeneinander auf ein Blech auf Backpapier legen. Bei 180 Grad – circa 10 Minuten – hellgelb backen. Die Plätzchen auf ein Gitter legen und vollständig auskühlen lassen.

Schokoguss

Die Schokolade in Stücke brechen und mit einem Esslöffel Kokosöl in eine Metallschüssel geben. Die Glasur auf einem warmen bis heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen. Umrühren und anschließend die Plätzchen damit zur Hälfte oder im Ganzen überziehen. Nach Gusto mit Kokospänen verzieren.

Ullas Küchentipps

Gebäck ohne Fett

Es gibt Plätzchen, die von vornherein keine Butter enthalten.

Dazu zählen Zimtsterne, Elisenlebkuchen, Pfeffernüsse, Berliner Brot, Makronen, Löffelbiskuit und auch Macarons. Ob hier aber so viel eingespart wird, weil keine Butter zum Einsatz kommt, das würde ich bezweifeln. Zum einen sind Nüsse, Mandeln und gute Eier aus Bio-Haltung auch kostspielig, zum anderen ist man mit der Fertigung von perfekten Macarons, den halben Tag beschäftigt.

Margarine und vegane Buttermischungen als Ersatz

Ich bin kein Fan von Margarine. Sie kann Palmfett, künstliche Aromen und Schadstoffe wie Mineralölrückstände enthalten. Zahlreiche Margarinen haben in 2024 bei Ökotests aus diesen Gründen schlecht abgeschnitten.

Das sollte man zu Ölen wissen

Öle eignen sich zum Backen nur bedingt als Ersatz für Butter. Da hier mit hohen Temperaturen gearbeitet wird, fallen native Öle wie Nussöl, Leinöl und Kürbiskernöl weg. Sie würden schädliche Transfette bilden, wenn sie erhitzt werden.

Informationen zur Sendung vom 04.12.2024

Weihnachtsplätzchen ohne Butter

Von Ulla Scholz

Öl ist fettreicher als Butter und wir können das Gewicht nicht 1:1 übernehmen. Öle, die hohe Temperaturen vertragen, wie Raps- oder Sonnenblumenöl bleiben gekühlt flüssig. Das wirkt sich auf die Teigherstellung aus. Buttermürbeteig wird vor dem Ausstechen kurz gekühlt, damit stabile Formen entstehen. Ein „Ölteig“ wird auch im Kühlschrank nicht fest. Man kann ihn gleich verarbeiten.

Kokosöl ist eine gute Option, es wird bei niedrigen Temperaturen hart. Kokosöl enthält jedoch viele gesättigte Fettsäuren und zeichnet sich durch einen starken Eigengeschmack aus. Von daher eher sparsam und nicht regelmäßig zum Backen benutzen.

Auch Olivenöl wird ebenso bei Kälte fest. Olivenöl ist derzeit teurer als Butter und fällt als kostengünstige Alternative aus

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!