

Impressum

Titel: Backe mit den Göttern von Asgard

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen: KI generiert und von Alexander Schwarz bearbeitet

Covergestaltung: Alexander Schwarz

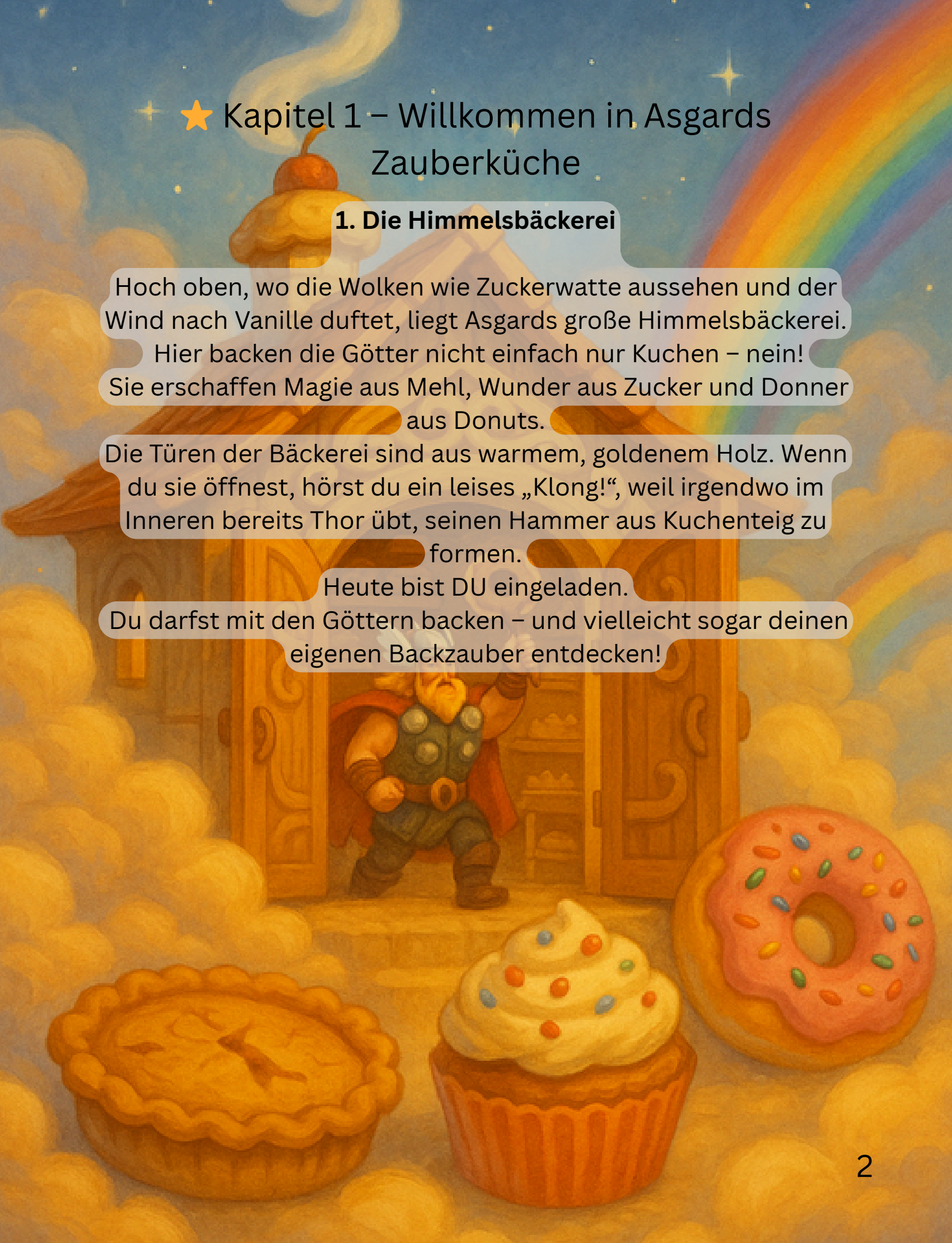
Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Kontakt:

alexander.schwarz@seitenvollerabenteuer.com

 www.seitenvollerabenteuer.com



★ Kapitel 1 – Willkommen in Asgards Zauberküche

1. Die Himmelsbäckerei

Hoch oben, wo die Wolken wie Zuckerwatte aussehen und der Wind nach Vanille duftet, liegt Asgards große Himmelsbäckerei.

Hier backen die Götter nicht einfach nur Kuchen – nein! Sie erschaffen Magie aus Mehl, Wunder aus Zucker und Donner aus Donuts.

Die Türen der Bäckerei sind aus warmem, goldenem Holz. Wenn du sie öffnest, hörst du ein leises „Klong!“, weil irgendwo im Inneren bereits Thor übt, seinen Hammer aus Kuchenteig zu formen.

Heute bist DU eingeladen.

Du darfst mit den Göttern backen – und vielleicht sogar deinen eigenen Backzauber entdecken!

2. Lerne die Götter kennen

Bevor du loslegst, wollen sich die wichtigsten Küchenhelden einmal vorstellen:

 **THOR** – Der Donnerbäcker

Er liebt Donuts, Zimtschnecken und alles, was „WUMMS!“ macht.
Wenn etwas schiefgeht, gibt er dem Ofen die Schuld.

 **LOKI** – Der Scherz- und Chaoskoch

Er mischt heimlich bunte Farben in den Teig.
Wenn dein Kuchen plötzlich blau ist: Loki war's.

 **FREYA** – Die Zauberbäckerin

Sie zaubert aus jeder Zutat etwas Hübsches.
Ihre Kuchen duften immer nach Blumen und Glück.

 **ODIN** – Der alte Backmeister

Er kennt jedes Rezept seit tausend Jahren.
Manchmal verrät er dir ein geheimes Runenrezept.

 **HEIMDALL** – Der Wächter des Backofens

Er sieht, wenn dein Kuchen durch ist – selbst von der
Regenbogenbrücke aus.

 **Walküren** – Die schnellen Küchenhelferinnen

Wenn etwas anbrennt, kommen sie sofort angeflogen.

THOR

Der Donnerbäcker



LOKI

Der Scherz-
und Chaoskoch



FREYA

Die Zauberbäckerin



ODIN

Der alte Backmeister



HEIMDALL

Der Wächter
des Backofens



WALKÜREN

Die schnellen
Küchenhelferrinnen



3. Deine magischen Backregeln

Die Götter haben für dich sechs wichtige Regeln aufgeschrieben – damit dein Backen sicher und göttlich gelingt.

- Wasche deine Hände –
Freya sagt: „Sauberkeit ist halbe Magie!“



- Binde die Haare zusammen –
sonst macht Loki daraus Nudeln.



- Frag einen Erwachsenen,
wenn du den Ofen oder scharfe Dinge brauchst.



- Lies das Rezept zu Ende,
bevor du startest (Odin besteht darauf!).

- Probieren erlaubt, aber Thor
sagt: „Nicht ALLES! Lass was für später!“



- Hab Spaß!



Backen ist ein Abenteuer – und in Asgard lacht man viel!

Die „6 Runen des Guten Backens“

Odin hat sechs Runen erschaffen, die jedem Rezept helfen:

F

Rune der Frische

FrISChe Zutaten bringen frischen Zauber.

R

Rune der Ruhe

Der Teig muss ruhen. Thor nicht – der hibbelt immer. Aber DU solltest abwarten.

B

Rune der Balance

Nicht zu viel, nicht zu wenig. Ein Teelöffel ist ein Teelöffel – auch für Loki.

M

Rune der Mischung

Gut rühren! Wer schlampig umrührt, ruft den Teigdrachen.

N

Rune der Neugier

Experimentierfreude!
Aber nicht den ganzen Zucker reinkippen.

S

Rune der Süße

Perfekt, wenn du etwas Liebe dazugibst.

Sicherheitsregeln für kleine Helden

Damit du wie ein echter Gott backst -
ohne Chaos wie bei Loki:

- ☒ Backofen nur mit Erwachsenen öffnen
- ☒ Heiße Bleche erst anfassen, wenn sie abgekühlt sind
- ☒ Messer nur mit Hilfe benutzen
- ☒ Zutaten vorher prüfen (Allergien!)
- ☒ Nichts Heißes vom Herd kosten



Heimdall passt auf - aber du solltest trotzdem
vorsichtig sein!



Wichtiger Allergie-Hinweis

- Prüfe immer alle Zutaten, bevor ihr loslegt. Manche Kinder vertragen bestimmte Lebensmittel nicht (z. B. Nüsse, Milch, Eier, Gluten).
- Frage einen Erwachsenen, wenn du unsicher bist.
- Ersetze problematische Zutaten, z. B. Nüsse → Schokodrops, Milch → Pflanzenmilch, Weizenmehl → glutenfreie Varianten
- Bei starken Allergien immer vorher Rücksprache mit Eltern/Arzt halten.

Heimdall sagt:

„Ich sehe alles – aber deine Gesundheit ist das Wichtigste!“



Grundausrüstung für kleine Heldenbäcker

Bevor du mit den Göttern backst, brauscht du ein paar wichtige Werkzeuge. Odin sagt....Wer gut vorbereitet ist, bäckt halb so schnell daneben!"

Wichtige Backutensilien

- Rührschüssel
- Schneebesen
- Kochlöffel
- Messbecher
- Waage
- Backpapier
- Backblech / Backform
- Muffinformen
- Teigschaber
- Pinsel
- Ausstechformen



Mehl
Zucker
Milch



• Eier
• Butter
Backpulver
• Kakao



• Lebensmittelfarben
• Streusel
Vanille



Sicherheitsausrüstung

- Topflappen
- Schürze
- Haargummi



Heimdalls Tipp

Lege dir alle Sachen bereit,
BEVOR du anfängst.
So backen echte Helden!

⚡ Kapitel 2 – Thors Donner-Backstube

Einleitung: Donnergrollen in der Küche

Wenn Thor backt, wackelt Asgard.

Man hört BUMM, KLONG und manchmal sogar „Hoppla!“.

Denn Thor liebt Teige, die schwer sind wie Felsen – und süß wie ein Regenbogen nach einem Gewitter.

Heute öffnet Thor persönlich seine Backstube für dich.



Keine Sorge:
Er verspricht, Mjölner NICHT als Schneebesen zu verwenden.
(Meistens.)

REZEPT 1

Thors Hammer-Donuts – „Der stärkste Snack der neun Welten“

Mini-Story:

Thor hat seine Donuts erfunden, als er einmal seinen Hammer verloren hatte.

Er sagte: „Wenn ich ihn nicht finde... dann ESSE ich ihn halt!“

Zutaten

- 250 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kakao
- 200 ml Milch
- 1 Ei
- 40 g Butter
- Schokoglasur
- Blitz-Streusel

Schritt für Schritt

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Zucker, Backpulver, Kakao mischen.
3. Milch, Ei und Butter verrühren.
4. Alles zu einem glatten Teig mischen.
5. In Donutformen füllen.
6. 15–18 Minuten backen.
7. Abkühlen lassen, dann glasieren.
8. Blitz-Streusel drüber – fertig!

Thor-Tipp:

„Wenn der Teig zu zäh ist – bisschen Milch! Wenn er zu flüssig ist – mehr Mehl! Stärke ist wichtig.“

Loki-Schummeltrick:

„Gib zwei Farben Streusel übereinander, dann sieht's aus wie echter Donner!“

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein
Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr
über Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze
Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir
als Autor, sondern auch anderen
Leserinnen, meine Werke zu entdecken.
Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich, direkt
und gern auch konstruktiv. Jede einzelne
Rezension bedeutet mir sehr viel und trägt
dazu bei, dass meine Geschichten wachsen
können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre
Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

Mehr Abenteuer unter
www.seitenvollerabenteuer.com