

Impressum

Titel: Back dich glücklich!

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2026 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.

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



Willkommen in deiner Backküche



Backen ist ein bisschen wie Magie. Aus Mehl, Zucker, Butter, Eiern und ein paar anderen Zutaten entsteht etwas, das du essen, verschenken oder mit deiner Familie teilen kannst. Und das Beste daran: Du musst kein Profi sein, um richtig gute Sachen zu backen.



Dieses Buch ist für dich gemacht, wenn du ungefähr 11 Jahre oder älter bist und Lust hast, selbst in der Küche kreativ zu werden. Die Rezepte sind einfach erklärt, die Zutaten sind meistens leicht zu bekommen und viele Ideen kannst du nach deinem Geschmack verändern.



Manchmal wird ein Kuchen nicht ganz gerade. Manchmal sehen Kekse anders aus als geplant. Und manchmal landet mehr Mehl auf dem Tisch als in der Schüssel. Das ist völlig okay. Backen soll Spaß machen. Mit jedem Rezept wirst du sicherer, mutiger und kreativer.



Wichtig ist nur: Lies das Rezept zuerst ganz durch, bereite alles vor und hole dir bei heißen Blechen, scharfen Messern oder dem Backofen Hilfe von einem Erwachsenen.



Dann kann es losgehen.
- Schürze an. Hände waschen. Lieblingsmusik an.
Und jetzt: Back dich glücklich!



Sicherheit in deiner Backküche

Bitte immer mit einem Erwachsenen arbeiten, wenn es heiß oder scharf wird

Backen macht Spaß, aber in der Küche gibt es Dinge, bei denen du besonders vorsichtig sein musst. Manche Geräte werden sehr heiß, manche Werkzeuge sind scharf, und bei einigen Arbeitsschritten ist Hilfe von einem Erwachsenen wichtig.

Das bedeutet nicht, dass du nichts selbst machen darfst. Es bedeutet nur: Du backst sicherer, wenn jemand in deiner Nähe ist und dir hilft, wenn es nötig ist.



Beim Backofen



Ein Backofen wird sehr heiß. Auch Bleche, Formen und Auflaufformen können nach dem Backen noch lange heiß bleiben.

Bitte hole dir Hilfe, wenn du:

- den Backofen einschaltest
- ein heißes Blech hineinschiebst
- ein heißes Blech herausholst
- eine heiße Backform anfassen musst

Benutze immer Ofenhandschuhe oder Topflappen. Stelle heiße Bleche nur auf eine hitzefeste Unterlage.



Beim Herd und bei heißen Pfannen

Manche Rezepte werden in der Pfanne gemacht, zum Beispiel Pancakes. Auch Töpfe und Pfannen können sehr heiß werden.



Bitte arbeite am Herd nur, wenn ein Erwachsener dabei ist. Achte darauf, dass Pfannengriffe nicht über den Rand der Arbeitsfläche hinausragen. So kann niemand aus Versehen dagestoßen.

Wichtig

Wenn etwas heiß ist,
hol dir Hilfe.





Kapitel 1

Bevor du losbackst



Backen macht richtig Spaß – aber bevor der erste Teig gerührt wird, ist es wichtig, dass du deine Küche gut vorbereitest. Denn wer vorher alles bereitstellt, backt entspannter, sauberer und sicherer.



Beim Backen geht es nicht nur darum, Zutaten zusammenzumischen. Du lernst dabei, genau zu lesen, Mengen abzumessen, geduldig zu sein und Schritt für Schritt zu arbeiten. Manchmal muss ein Teig ruhen, manchmal darf ein Kuchen erst auskühlen, bevor du ihn verzierst. Genau das macht Backen so besonders: Aus einfachen Zutaten entsteht mit etwas Zeit, Geduld und Kreativität etwas richtig Leckeres.



1. Lies das Rezept zuerst ganz durch

Bevor du anfängst, solltest du jedes Rezept einmal komplett lesen. So weißt du:

- welche Zutaten du brauchst
- welche Geräte bereitstehen müssen
- wie lange das Rezept ungefähr dauert
- ob der Backofen vorgeheizt werden muss
- ob du Hilfe von einem Erwachsenen brauchst

Viele Backfehler passieren nicht, weil jemand nicht backen kann, sondern weil ein Schritt übersehen wurde. Deshalb gilt: Erst lesen, dann starten.



2. Bereite deinen Arbeitsplatz vor

Eine saubere Arbeitsfläche hilft dir, den Überblick zu behalten. Räume alles weg, was du nicht brauchst. Danach stellst du die Zutaten und Geräte bereit. Du brauchst meistens:

- eine große Rührschüssel
- einen Schneebesen oder Handmixer
- einen Teigschaber
- eine Küchenwaage
- Messbecher oder Esslöffel
- Backpapier
- Backform oder Muffinform
- Ofenhandschuhe
- ein Küchentuch

Wenn alles griffbereit ist, musst du nicht mitten im Rezept suchen. Das macht das Backen leichter und entspannter.





Kapitel 2

Zutaten verstehen



Beim Backen sind Zutaten wie kleine Bausteine. Jede Zutat hat eine Aufgabe. Wenn du verstehst, warum Mehl, Eier, Zucker oder Backpulver wichtig sind, kannst du Rezepte besser nachvollziehen – und später sogar eigene Ideen ausprobieren.



1.

Mehl



Mehl ist die Grundlage vieler Teige. Es sorgt dafür, dass Kuchen, Kekse oder Muffins ihre Form bekommen.

Am häufigsten wird Weizenmehl verwendet. Für die meisten einfachen Backrezepte passt Weizenmehl Type 405 sehr gut.

Du kannst manchmal auch Dinkelmehl verwenden. Es schmeckt etwas nussiger. Wenn du Mehl austauschst, kann sich der Teig aber etwas anders anfühlen.



2.

Zucker



♥ **Kristallzucker:** Der normale Zucker, den man für viele Rezepte verwendet.



♥ **Puderzucker:** Sehr fein gemahlener Zucker. Er eignet sich gut für Glasuren oder zum Bestäuben.



♥ **Brauner Zucker:** Er schmeckt leicht karamellig und passt gut zu Cookies oder Bananenkuchen.

3.

Eier



Eier verbinden die Zutaten miteinander. Sie sorgen dafür, dass ein Teig stabiler wird. Außerdem machen sie Kuchen lockerer.

Wichtig: Wenn du Eier verwendest, solltest du danach deine Hände waschen. Rohes Ei sollte nicht genascht werden.





Grundrezept Rührteig

Dein erstes Grundrezept: Einfacher Rührteig

Rührteig ist einer der wichtigsten Teige beim Backen. Aus ihm kannst du Kuchen, Muffins oder kleine Küchlein machen. Wenn du Rührteig einmal verstanden hast, kannst du viele verschiedene Rezepte ausprobieren.



Menge: 1 Kuchen oder
12 Muffins



Vorbereitung: 15 Minuten



Backzeit: 35–45 Minuten



Muffins: 18–22 Minuten



Schwierigkeitsgrad: Einfach



Zutaten

- 200 g weiche Butter
- 180 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 Prise Salz



Du brauchst

- große Rührschüssel
- Handmixer oder Schneebesens
- Küchenwaage
- Teigschaber
- Kuchenform oder Muffinform
- Backpapier oder Butter zum Einfetten



Grundrezept Rührteig



So geht's

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren.
4. Eier einzeln dazugeben und kurz weiterrühren.
5. Mehl, Backpulver und Salz mischen.
6. Mehlmischung abwechselnd mit der Milch zum Teig geben.
7. Nur kurz zu einem glatten Teig rühren.
8. Teig in die Form füllen.
9. Kuchen 35–45 Minuten backen. Muffins brauchen 18–22 Minuten.
10. Stäbchenprobe machen und abkühlen lassen.



Tipp

Rührteig mag es nicht, wenn man ihn nach dem Mehl zu lange rührt. Dann kann der Kuchen fester werden.





Grundrezept Rührteig



So kannst du den Grundteig verändern

Schon kleine Zutaten machen große Unterschiede!
Probiere diese leckeren Ideen aus:



- **Zitronenkuchen:** Zitronensaft und Zitronenschale geben dem Kuchen eine frische, fruchtige Note.



- **Schokokuchen:** 30 g Mehl durch 30 g Backkakao ersetzen – für einen herrlich schokoladigen Kuchen.



- **Marmorkuchen:** Teig teilen, eine Hälfte mit Kakao mischen. Dann hellen und dunklen Teig abwechselnd in die Form geben und leicht marmorieren.



- **Apfelkuchen:** 2 klein geschnittene Äpfel unterheben und nach Wunsch mit Zimt verfeinern.



Kleine Back-Challenge

Backe den Grundteig als Muffins und erfinde deine eigene Sorte.
Zum Beispiel mit Schokostückchen, Beeren, Zimt oder bunten Streuseln.



Du bist jetzt ein Backprofi!

Mit diesem Grundrezept kannst du viele leckere Kuchen, Muffins und mehr backen. Trau dich, kreativ zu sein und finde deine Lieblingsvariation!

Viel Spaß beim Ausprobieren & Genießen!





Schokomuffins



Schokomuffins sind perfekt für den Anfang. Sie sind einfach, schnell gemacht und gelingen meistens sehr gut. Außerdem brauchst du keine komplizierten Zutaten. Wenn du möchtest, kannst du sie später mit Schokostückchen, Streuseln oder einer Glasur verzieren.



Menge: ca. 12 Muffins



Vorbereitung: 15 Minuten



Backzeit: 20 Minuten



Gesamtzeit: 35 Minuten



Schwierigkeitsgrad: Einfach



Zutaten

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 30 g Backkakao
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 ml Öl
- 200 ml Milch
- 100 g Schokotropfen oder gehackte Schokolade



Du brauchst

- Muffinform
- Papierförmchen
- 2 Rührschüsseln
- Schneebesen oder Handmixer
- Esslöffel
- Küchenwaage
- Teigschaber

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:

👉 **Hinterlassen Sie eine kurze Bewertung**
auf der Plattform, auf der Sie dieses Buch
gekauft oder gelesen haben (z. B. Amazon,
Google Play Books usw.).

★ Ihre Bewertung **hilft** nicht nur mir als Autor,
sondern auch **anderen Leserinnen und Lesern**,
dieses Buch zu entdecken.

💬 **Ehrlich, direkt & hilfreich**

Ihre Meinung darf ehrlich sein – Lob, Kritik,
Wünsche für weitere Teile:
Alles davon hilft mir, noch bessere
Geschichten zu schreiben.



♥ **Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre Unterstützung!**



Mit freundlichen Grüßen
Alexander Schwarz



Mehr Abenteuer, Gratis-Downloads
& Infos unter:

★ www.seitenvollerabenteuer.com



Trete unserem
WhatsApp-Kanal bei!



Dein Feedback
inspiriert neue
Geschichten!