

Plätzchenbacken mit Veronique Witzigmann



Nach dem erfolgreichen Back-Event im Advent 2014 hat das [Tumorzentrum München](#) dieses Jahr wieder einen Aufruf gestartet und Tumorpatienten dazu eingeladen, mit [Veronique Witzigmann](#) gemeinsam Plätzchen zu backen. In der Lehrküche des [Instituts für Ernährungsmedizin](#) von Prof. Hauner wurden letzten Mittwoch drei verschiedene Sorten Plätzchen gebacken: „Rosinenköpfchen“, „Schoko-Plätzchen“ und „Kokos-Marmeladen-Taler“.



Nach dem Ankommen wurden die Gäste mit einem Glas Früchte-Punsch, Kräutertee oder Zitronenwasser begrüßt und dann wurde losgelegt. Bei guter Stimmung und vielen backerprobten Teilnehmern waren die Voraussetzungen für einen unterhaltsamen und lehrreichen Nachmittag erfüllt.



Während des Backens gab es viele Fragen an Frau Witzigmann. Egal, ob es um die Qualität der Zutaten, die Backtemperatur oder Inhaltsstoffe ging, alles wurde kompetent beantwortet. Und auch ganz individuelle Fragestellungen, von Diabetes bis zu Ernährung bei Krebs, wurden von den Fachkräften aus der Ernährungsberatung, [Frau Leicht](#) und [Frau Flöter](#), erläutert und erklärt.



So verging die Zeit wie im Flug. Zum Schluss wurden die Plätzchen noch mit Pistazien, Mandeln oder Fruchtaufstrich (dieser enthält häufig mehr Fruchtanteil als Marmelade) verziert. Und natürlich wurden auch die ersten Plätzchen probiert und sehr gelobt.



Weitere Backeindrücke finden Sie auf der [Facebookseite des Instituts für Ernährungsmedizin](#). Für alle, die diesmal nicht dabei sein konnten, haben wir hier eines der Rezepte ausgewählt:

Rosinenköpfchen

Zutaten:

80 g Rosinen (wahlweise getrocknete Cranberrys)
200 g weiche Butter
120 g Rohrzucker
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
4 Eigelb (M)
300 g Dinkelmehl
130 g Dinkelvollkorn Grieß
Prise Lebkuchengewürz

Tipp: Zur Verzierung mit einem dünnen Schokoladenguss bepinseln und mit geriebenen Pistazien bestreuen.

Zubereitung:

Die Rosinen kleinhacken und beiseite stellen. In einer Schüssel die Butter mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb cremig rühren. Nach und nach das Eigelb darunter rühren.



Das Dinkelmehl mit dem Dinkelgrieß vermischen und mit den Rosinen zu der Buttermischung geben. Alles mit den Händen gut verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen.

Den Teig nochmals gut durchkneten und kleine Kugeln von circa 20 g formen. Die Kugeln auf das Blech setzen und etwa 12-15 Minuten lang goldbraun backen.



Rosinenköpfchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und später in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!
