

Backen mit der Plätzchen-Expertin



Ungewöhnliche Düfte zogen letzten Donnerstag durch die Räume des [Instituts für Ernährungsmedizin](#)



von Herrn Professor Hauner.

Sehr angenehme Düfte – nach Weihnachten, Gemütlichkeit und Plätzchenzeit. Der Ursprung war schnell gefunden:

In der Lehrküche des Instituts fand das alljährliche Weihnachtsbacken des [Tumorzentrums Münchens](#) mit [Veronique Witzigmann](#) statt. Mit dabei waren die zehn glücklichen Gewinner unseres Back-Events.

Von Beginn an herrschte heitere Geschäftigkeit. Unter der professionellen Anleitung von Frau Witzigmann und gestärkt durch ihren selbstgemachten Früchtepunsch kreierte die Teilnehmer Früchtebrot im Weckglas sowie Cranberryköpfchen und verzierten künstlerisch Schokoplätzchen.



Hochwertige Zutaten und schonende Zubereitung sind zwei von Frau Witzigmanns Grundprinzipien, so war es nicht weiter verwunderlich, dass alle Zutaten für die Plätzchen von ausgelesener Qualität waren. „Achten Sie bei den Trockenfrüchten vor allem darauf, dass sie nicht zusätzlich mit Zucker überzogen wurden“, riet Frau Witzigmann ihren Gästen beispielsweise. Wir können da nur zustimmen: Trockenfrüchte haben auch ohne zusätzlichen Zucker genug Süße, um den Teig aromatisch zu machen.

Neben der Expertise rund um das Thema Backen und Kochen – verkörpert durch Frau Witzigmann – boten die Ernährungswissenschaftlerinnen [Frau Leicht](#) und [Frau Beutler](#) den Teilnehmern des Backevents Gelegenheit, Fragen zum Thema Ernährung bei Krebs zu stellen.



Plätzchen-satt und zufrieden ging der Abend zu Ende. Am Schluss kam es noch zu einer spontanen Signierstunde, bei der Frau Witzigmann für alle Teilnehmer eines ihrer Kochbücher – als Geschenk des Tumorzentrums – mit persönlichen Widmungen versah.

Ein rundum gelungener Abend.

Wir sagen Danke und freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Für alle, die nicht dabei sein konnten, hier noch ein kleiner Leckerbissen zum Nachbacken:

„Früchtebrot im Weckglas“

– zum Selberessen und als weihnachtliches Mitbringsel gleichermaßen geeignet.

Für 3 Sturzgläser (580ml) benötigen Sie:



150g weiche Butter
100g brauner Zucker
3 Eigelb (Zimmertemperatur)
150g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
3 Eiweiß
½ Vanillestange/ Mark
50g gemahlene Haselnüsse
50g getrocknete Sauerkirschen
50g getrocknete Cranberry
20g getrockneter Apfel
2 EL Apfel-oder Orangensaft
1 TL Zitronensaft
Prise Nelkenpulver
½ TL Zimt
Prise Kardamon
Prise Muskat
¼ Abrieb (Bio-)Zitronenabrieb

Zubereitung:

Die getrockneten Cranberries, Kirschen und Apfelringe nicht zu fein hacken. In einer Schüssel mit dem Frucht- und dem Zitronensaft marinieren und abgedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Gläser gut mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.

Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker und ausgekratztes Vanillemark dazugeben und gut verrühren. Nach und nach die Eidotter unterrühren. Die Butter-Ei-Mischung mit dem Zitronenabrieb abschmecken.

Das Mehl mit den Gewürzen und dem Backpulver vermengen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee steif schlagen. Abwechselnd Eischnee und Mehl unter die Buttermasse mischen. Zuletzt die marinierten

Früchte unterheben.

Die Masse gleichmäßig in die 3 Gläser füllen und im Backofen auf mittlerer Stufe etwa 45-55 Minuten lang backen.

Prüfen Sie mit einem Stäbchen, ob die Kuchen durchgebacken sind, und verschließen Sie anschließend die Gläser noch heiß mit Deckeln und Klammern.
