



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Kochvergnügen für die ganze Familie



Viel Spaß beim Nachkochen – die Rezepte stammen von **Christine Kumpitsch-Rader**, sie ist diplomierte Sozialarbeiterin im Familiendienst des Vorarlberger Kinderdorfs.

Warum hoab i grad dia Rezäpte usgwählt? / Warum gerade diese Auswahl der Rezepte?

- 1 D`Kind, klän wie groaß, künnand wunderbar mitmacha./ Kinder in jedem Alter, können wunderbar mitmachen.
- 2 Si sind mega liecht zum noach kocha./ Sie sind sehr leicht nachzukochen.
- 3 Alle Leabensmittel git as im lokala Gschäft./ Alle Lebensmittel gibt es im nahegelegenen Einkaufsladen.
- 4 Di meista sind mit vil Obst und Gmüs, also uf da gsunda Sita./ Fast alle Rezepte werden mit viel Obst und Gemüse zubereitet. Das bedeutet, sie haben eine gesunde Grundlage.
- 5 Alle Rezäpte sollen oh arega selba uf oagene Idea zum ku und Lust zkriega, di denn us zum probiera. /Die ausgewählten Rezepte sind Impulsgeber. Sie sollen zu eigenen Ideen anregen und Lust machen sie auszuprobieren.

SCHMACKHAFT GEMÜSIGES

Mini-Pizzas (ein Hochgenuss für alle)

Für 2 Personen oder 3 Kinder

ZUTATEN:

Für den Teig:

300 g Dinkelvollkornmehl, 1TL Salz, 150 ml warmes Wasser, 2 El Olivenöl, 1 Päckchen Trockenhefe;

Für den Belag:

Tomatenmark, in Scheiben geschnittene Tomaten, Schinken, Salami, Pilze, Paprika, Zucchini etc.

200 g geriebener Mozzarellakäse, Oregano, ein paar Tropfen Olivenöl;

Außerdem:

Backpapier

ZUBEREITUNG:

Mehl in die Rührschüssel oder auf das Teigbrett geben. Mit Salz, Öl, Hefe und warmem Wasser mischen und durchkneten bis sich der Teig von der Rührschüssel oder vom Brett löst. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt ca. 15 - 30 Min. gehen lassen. Nochmals durchkneten und etwas



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Mehl darüber streuen. Mit einem Esslöffel den Teig abstechen und kleine Fladen drücken, dick oder dünn, je nach Geschmack. Diese mit der Gabel oft einstechen und mit Tomatenmark bestreichen. Jetzt kann belegt werden, je nach persönlicher Vorliebe. Mit Käse bestreuen, mit Oregano würzen und mit ein paar Tropfen Öl beträufeln. Auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im 220 Grad vorgeheizten Backrohr ca. 5 -10 Min. backen.

Es macht riesig Spaß, wenn jeder seine eigene kleine Pizza formen und belegen kann.

Gemüseauflauf mit Schafskäse überbacken

(Kindermund: „des schmeckt wie in Griechenland – da muss ich an Urlaub denken.“)

Für 4 Personen

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln, 400 g Tomaten, 1 kleine Zucchini, ½ rote Paprika, ½ grüne Paprika, ½ gelbe Paprika, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Rosmarin und Thymian (frisch oder getrocknet), Salz, 100g Schafskäse in Würfe geschnitten;

Außerdem: Auflaufform

ZUBEREITUNG:

Gebürstete, gewaschene Kartoffeln mit der Schale in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Das übrige Gemüse in mindestens 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Gemüsesorten in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform geben, salzen, mit Olivenöl beträufeln und vermischen. Bei 180 Grad ins Backrohr geben. Nach ca. 30 Min. kommt noch die gepresste Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian, sowie der in kleine Würfel geschnitten Schafskäse dazu. Alles gut vermischen und nochmals für mindestens 30 Min. ins Backrohr geben bis das Gemüse weich ist.

Kartoffelzucchinipuffer (mögen nicht nur die Kinder)

Für 4 Personen

ZUTATEN:

3 kleine Zucchini, ½ kg Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, Salz, 1 EL Oregano, 100 g Dinkelvollkornmehl/Weizenvollkornmehl, 250 g ungehärtetes Kokosfett oder 4 EL Rapsöl zum Anbraten

Außerdem: Küchenreibe

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffel roh schälen und fein reiben, ebenso die Zucchini und die Knoblauchzehen. Das Ei, Salz, Oregano und Mehl dazu rühren. Von dieser Masse mit einem Esslöffel kleine Plätzchen in mittelheißes Anbratfett geben, auseinander streichen und auf beiden Seiten hellbraun braten. Am besten schmecken die Kartoffelzucchinipuffer mit grünem Salat.

Kartoffeln im Rohr (einfach und lecker)

Für 4 Personen

ZUTATEN:

1.5 kg Kartoffeln, Salz, Currypulver, Paprika-edelsüß, 4 EL Rapsöl

Außerdem: Backpapier



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Schnitze schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit Salz, Curry, Paprikapulver würzen und das Öl darüber träufeln. Alle Zutaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. goldbraun backen. Kartoffeln im Rohr sind auch bekannt durch die fertigen „Wedges“ aus dem Tiefkühlregal. Riesen Vorteil bei den Selbstgemachten: Garantiert zuckerfrei!

Rohgemüse allerlei mit Kräuter-Dip (knabbern, soviel das Kinderherz begehrt)

ZUTATEN:

4 Karotten, 1 Kohlrabi, einige Radieschen, 1 Gurke;

ZUBEREITUNG:

Karotten, Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Radieschen und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Alles dekorativ in Schälchen anrichten.

Dazu passt ein selbstgemachter Kräuter-Dip.

Kräutertopfen/Dip

ZUTATEN:

250 g Magertopfen, 50 g Frischkäse, 100 g Joghurt, 3 EL frische Kräuter, gehackt (alternativ: Tiefkühlkräuter), 1 TL Kräutersalz, Pfeffer, Paprika edelsüß;

ZUBEREITUNG:

Topfen, Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken. Herzhaftes zum Eintauchen und als Aufstrich.

Kräutertopfen

ZUTATEN:

250 g Magertopfen, 50 g Frischkäse, 100 g Joghurt, 3 EL frische Kräuter, gehackt (alternativ: Tiefkühlkräuter), 1 TL Kräutersalz, Pfeffer, Paprika edelsüß;

ZUBEREITUNG:

Topfen, Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken.

Fruchtiges Ketchup (einfach mal ausprobieren)

ZUTATEN:

1 kleiner, süßer Apfel, 1 Zwiebel, gleiche Größe wie der Apfel, 125 g Tomatenmark, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Curry, ½ TL Salz, eventuell ein wenig Zucker;

Außerdem: Pürierstab und sauberes Schraubglas

ZUBEREITUNG:

Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Zwiebel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser weich garen. Das Wasser abgießen und aufbewahren. Apfel und Zwiebel zusammen mit dem Tomatenmark sehr fein pürieren. Sollte das Ketchup zu fest sein, dann etwas von dem Dünstwasser hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Fertiges Ketchup in ein heiß ausgespültes Schraubglas füllen. Kühl lagern.

Tipp 1: Wenn der Apfel geschält wird, dann wird das Ketchup noch cremiger.

Tipp 2: Das Ketchup ist im Kühlschrank 3-4 Wochen haltbar.

Ketchup lieben die meisten Kinder und haben gegen eine gesündere Alternative gar nichts einzuwenden!



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von **CORONA**

Paprika - Aufstrich (ein Vitamin-Bömbchen)

ZUTATEN:

1 grüne Paprika, 1 rote Paprika, 3 Radieschen, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Ketchup, Pfeffer,
1 EL Paprikapulver edelsüß;

ZUBEREITUNG:

Paprikas waschen, die inneren Kernchen entfernen und kleinste Würfelchen schneiden. Radieschen waschen und ebenso kleine Würfelchen schneiden. Knoblauch schälen und zerkleinern. (Wer mag und wer hat kann alle Zutaten auch mit einem Cutter zerkleinern.) Ketchup und Gewürze dazugeben und miteinander vermischen.

Cremiger Kräuter-Aufstrich (ein Gaumenschmaus)

ZUTATEN:

500 g Magertopfen, 100 g Sauerrahm, 150 ml Sahne (steif schlagen), frische oder Tiefkühl-Kräuter (nach Belieben wählen), 1 Knoblauchzehe;

Außerdem: Knoblauchpresse

ZUBEREITUNG:

Topfen, Sauerrahm und die steif geschlagene Sahne vermischen. Die gehackten Kräuter dazu geben. Den Knoblauch zerkleinern bzw. durch eine Knoblauchpresse pressen. Alles miteinander gut verrühren.

Die gute, altbekannte Kresse (das kleine Kraut mit großer Kraft für alle)

Auf dem Butterbrot beschert uns die Kresse einen besonderen Genuss. Nussig, würzig, daher sehr schmackhaft. Mögen auch die Kleinsten, gerade dann, wenn es selbst gesät, gehegt und gepflegt und ganz zum Schluss auch selbst geerntet werden kann. Einfach ein paar Kressesamen auf einen Teller mit feuchten Wattepad's streuen. Täglich leicht befeuchten. Und schon bald beginnt das Wunder. Einfach mal ausprobieren.

Übrigens: Kressesamen gibt es fast in jedem Lebensmittelgeschäft in einem Saatenständer.

LECKERES OBSTIGES

Joghurt mit Früchten (macht Kinder wieder fit)

ZUTATEN:

500 g Naturjoghurt ohne Zucker, 2 Äpfel, 1 Birne, 2 Bananen, 1 Handvoll Heidelbeeren und Himbeeren (alternativ tiefgefroren), 1 Handvoll Nüsse allerlei (Haselnuss, Walnuss, Mandeln ...), 2 TL Honig zum Süßen, alternativ ein paar Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Pflaumen, Rosinen);

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel waschen und mit Schale in eine größere Schüssel reiben. Die Birne waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Bananen schälen und in kleine Scheiben schneiden. Beeren zugeben, Nüsse hacken und mit etwas Honig süßen.



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Apfelmus (ein „Muss“, für jeden, der Äpfel mag)

ZUTATEN:

1 kg süß/saure Äpfel, 2,5 EL Zucker (alternativ: Rohrzucker)

Außerdem: Pürierstab

ZUBEREITUNG:

Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Zucker in einem großen Topf erhitzen bis er flüssig wird. Sofort die Äpfel dazu geben und mit dem flüssigen Zucker vermischen. Auf niedriger Hitze köcheln und immer wieder umrühren bis die Äpfel weich werden. Anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen und das Apfel/Zuckergemisch pürieren. Achtung: Sehr heiß! Das Apfelmus eignet sich als Dessert mit einem Klecks geschlagener Sahne oder zum traditionellen, Vorarlberger Gericht – „da Riabl“.

Übrigens lässt sich das Apfelmus prima einfrieren.

Bunte Obst-Spieße mit Krokant („Kinder, kommt schnippseln.“)

ZUTATEN:

100 g Haselnüsse, gehackt, 10 g Butter, 1 EL Akazienhonig oder Zucker, 500 g Obst (Banane, Apfel, Birne, Melone, Kiwi, Erdbeere)

Außerdem: Holzspieße, Nudelholz

ZUBEREITUNG:

Für das Krokant die Haselnüsse trocken in einer Pfanne anrösten. Butter und Honig oder Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Krokant auf einen flachen Teller geben und kalt werden lassen.

Obst waschen, entkernen, wenn nötig schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und farbig abgestimmt aufspießen. Auf einer Platte anrichten. Mit einem Nudelholz das Krokant klein stoßen und über den Obstspießen verteilen. Anstelle von Haselnüssen schmecken auch Mandeln oder Kokosraspel. Das Krokant hält in einem Schraubglas mehrere Wochen.

Eine prima Möglichkeit Obst in Kinder zu befördern.

Topfenauflauf mit Obstschatz (ein Kinderschmaus vom Feinsten)

ZUTATEN:

200 g Früchte der Saison (Äpfel, Birnen, Kirschen, Aprikosen), 3 Eier, 60 g Zucker, 1 TL Zitronensaft, 500 g Topfen, 50 ml Sahne, 1 Päckchen Vanillezucker, 20 g Maismehl oder Weizengrieß, Butter für die Form;

Außerdem: Auflaufform

ZUBEREITUNG:

Früchte waschen, Kerne oder Steine entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und die Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. Zitronensaft, Topfen, Sahne, Vanillezucker und das Mehl nach und nach unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen, aber nicht zu steif und vorsichtig unter die Masse unterheben. Eine



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Auflaufform mit Butter ausfetten die Masse einfüllen und die Früchte darin versinken lassen. 20 bis 30 Min. goldbraun backen. Anschließend genüsslich miteinander verspeisen, schmeckt aber am nächsten Tag kalt auch gut.

Die Müsli-Bar (ein gesunder Vorrat für Morgens oder Dazwischen)

Der Vorteil, jeder kann sein Müsli selbst nach eigener Vorliebe zusammen stellen.

ZUTATEN:

Haferflocken, Dinkelflocken, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Walnüsse gehackt, Mandeln gehackt, Kokos-Flocken;

Außerdem: Schraubgläser, je nach Vielfalt der Zutaten;

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten getrennt voneinander in Gläser füllen und bei Bedarf alle auf den Tisch stellen. Dazu passt prima in kleine Stücke geschnittenes Obst, Beeren, Milch und Joghurt.

Tip 1: Schneiden sie ein paar Bananenscheiben in das Müsli. Durch den hohen Fruchtzuckergehalt der Bananen wird das Müsli automatisch süßer.

Tip 2: Für die Kleinsten können die Flocken in einem Blitzhacker zu Grieß gerieben werden.

FEIN UND SÜSS

Apfelkekse (ratzfatz sind alle weg)

ZUTATEN:

350 g Mehl , 1 Päckchen Backpulver , 1 Prise Salz , 100g weiche Butter , 2 Eier , 100g Zucker
2 Äpfel , Mandelstifte nach Belieben;

ZUBEREITUNG:

Zucker und Eier ca. 8 min mit einem Rührgerät oder der Küchenmaschine auf höchster Stufe schaumig rühren. Weiche Butter dazu geben und cremig rühren. Salz und Backpulver unter das Mehl mischen und löffelweise zugeben. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen in Spalten schneiden und Stückchen in den Teig schneiden. Vorsichtig unterheben und mit 2 Löffeln 12 gleiche Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech portionieren. Mit Mandelstiften bestreuen (nach Belieben). Bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 25 min goldgelb backen. Kurz abkühlen lassen, mit Zimt & Puderzuckergemisch bestäuben.

Haferflockenkekse (machen munter und heben die Laune)

ZUTATEN:

175 g Butter, 200 g Haferflocken (Kleinblatt), 50 g Vollrohrzucker oder Honig, 100 g Rosinen ,
50 ml Wasser, 150 g Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver;

Außerdem: Backpapier

ZUBEREITUNG:

Die Butter im Topf schmelzen. Haferflocken, Vollrohrzucker und Rosinen dazugeben, ebenso das Mehl mit dem Backpulver, und das Ganze mit dem Wasser zu einer feuchten Masse verrühren.



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Auf einem Backblech ein Backpapier auslegen. Kleine Häufchen aus der Masse formen und auf das Blech setzen. Bei 175 Grad ca. 15 Min. backen.

Diese Kekse sind nicht nur gesund, sie schmecken auch super, und die Kinder können sie mit wenig Hilfe fast alleine machen.

Himbeer-Stieleis (erzeugt Sommergefühle)

ZUTATEN:

125 g Himbeeren (alternativ Tiefkühl-Himbeeren oder TK-Erdbeeren oder frische Kiwi),
125 ml Wasser, 100 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft;

Außerdem: 6-8 Eis-am-Stiel-Formen oder alternativ Eiskwürfelbehälter, Trinkhalme;

ZUBEREITUNG:

Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Himbeerpüree mit 125ml Wasser, dem Puderzucker und dem Zitronensaft gut verrühren. Die Fruchtmasse in 6 bis 8 Eis-am-Stiel-Formen füllen und im Tiefkühler mehrere Stunden gut durchfrieren lassen.

Tipp: Falls sie keine Stieleisformen besitzen, füllen sie die Flüssigkeit einfach in Eiskwürfelbehälter und stecken halbierte Trinkhalme in die halbgefrorenen Eiskwürfel.

Tassenkuchen mit Obst

(Vorteil: schon die Kleinsten können die Tassen füllen – ist fast wie im Sandkasten spielen)

ZUTATEN:

4 Eier, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Maiskeimöl, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Tassen Dinkelmehl (es kann auch Dinkelvollkornmehl dazu gemischt werden), 1 Päckchen Backpulver, 1 Tasse Mineralwasser, 500 g Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Zwetschken);

Außerdem: Mixer, großes Kuchenblech, Backpapier;

ZUBEREITUNG:

Eier mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren, Öl dazu geben und gut verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, dazu geben, Mineralwasser unterrühren und Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Das Obst waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in den Teig drücken. Den Kuchen bei 180 Grad ca. 30 – 40 Minuten backen.

Schnelle Brötchen

Dinkelbrötchen Variante 1 (Ruck-Zuck fertig)

ZUTATEN:

1 Würfel Hefe, 1 TL Honig, 600 ml Wasser, 1,5 TL Salz, 1 kg Dinkelmehl oder Weizenmehl;

ZUBEREITUNG:

Die Hefe mit dem Honig „vermatschen“, dadurch wird die Hefe flüssig. Warmes Wasser zugießen und das Salz einstreuen. Unter ständigem Rühren das Mehl nach und nach zugeben.

Jetzt werden kleine Brötchen daraus geformt. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in den kalten Ofen geben bei ca. 200 Grad. Die Backzeit beträgt ca. 25- 30 Min.

Das Rezept reicht für ein Blech Brötchen.



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Dinkelbrötchen Variante 2

(mögen alle Kinder)

ZUTATEN:

500 g Dinkelmehl, 250 g Buttermilch, 4 EL Olivenöl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Salz, 26 g Brotgewürz, ¼ l warmes Wasser, Leinsamen und Sonnenblumenkerne nach Belieben;

Für die Verzierung: Kürbiskerne und Sesam

Außerdem: Backpapier, Mixer oder alternativ der gute alte Kochlöffel

ZUBEREITUNG:

Das Mehl salzen, Trockenhefe darüber streuen, ebenso das Brotgewürz. In die Mitte kommen die Buttermilch, das Öl und das warme Wasser. Dann wird alles gut miteinander vermengt. Leinsamen und Sonnenblumenkerne hinzufügen und den Teig mit einem Holzkochlöffel so lange schlagen bis sich der Teig von der Schüssel löst. **Achtung:** Dies tut er nur, wenn die Wassermenge stimmt und der Teig richtig geknetet ist. Nun den Teig mit Mehl bestreuen, mit dem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort stellen. Das Teigvolumen sollte sich nach ca. 60 Min. verdoppelt haben. Den Teig nochmals durchkneten und eventuell mit etwas Mehl bestreuen. Dann können die Kinder mit zwei Esslöffeln Teig abstechen. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Sesam und Kürbiskernen verzieren. Der Backofen sollte schon auf 200 Grad vorgeheizt sein. Das Blech in den Ofen schieben und ca. 20 Min. backen.

Natürlich können sie auch die Teigknetter oder eine hierfür geeignete Küchenmaschine verwenden. Allerdings ist diese beschwerlichere, händische Methode eine gute Erfahrung für unsere Kinder. Sie ermöglicht zu begreifen, wie es einmal früher war, als Strom und elektrische Küchengeräte nicht immer selbstverständlich waren.

Aufregende Plopperei

Popcorn im Topf (macht Spaß und ist aufregend)

Für 4 Personen

ZUTATEN:

500 g Popcornmais, 3 EL Rapsöl, Salz;

ZUBEREITUNG:

Popcornmais in einen großen Topf mit heißem Öl geben und sofort mit dem Deckel verschließen. Wenn die ersten Körner hörbar aufplatzen, den Topf ein wenig schütteln. Das Popcorn herausnehmen und nach Belieben salzen.

Aus Kindermunde: „Wir machen immer Popcorn mit Mais. Da muss man warten, dann poppen sie schon. Plop, plop, so knacken die. Dann kann man die essen. Salzen muss man sie auch noch. Ein paar sind nicht aufgepoppt, die lassen wir liegen.“ (Vitus 3 Jahre)



TIPPS FÜR FAMILIEN

in Zeiten von CORONA

Freudebringende Geschenksidee

Kuchen im Glas ist eine Backmischung, welche in ein Glas gefüllt wird und sich sehr gut als kleines Geschenk eignet. In diesen Zeiten eine freudebringende Geste die sie z. B. ihrem Nachbarn vor die Tür legen können.

Achtung: Dabei auf höchstmögliche Hygiene achten (z.B. Gläser und Deckel auskochen, frisch-gewaschene Geschirrtücher verwenden, vor dem Füllen des Glases die Hände mit Seife waschen)

Schoko-Nuss-Kuchen

ZUTATEN:

150 g Mehl, vermischt mit 1 TL Backpulver, 60 g brauner Zucker (Rohrzucker), 60g weißer Zucker, 40 g gehackte oder gemahlene Mandeln, kleingehackte Schokolade (so viel bis das Glas aufgefüllt ist); **Außerdem:** 500 ml Schraubglas, Mixer;

In ein Glas füllt man alle trockenen Zutaten in angegebener Reihenfolge.

Eine Backanleitung (siehe unten) auf einen Zettel schreiben und ans Glas binden.

BACKANLEITUNG:

Für das Backen des Kuchens braucht es noch:

120 g Butter, 2 Eier, 2-3 EL Milch;

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine kleine Kastenkuchenform einfetten. Die Butter mit den Eiern schaumig schlagen. Die Backmischung unterrühren (nicht mit dem Mixer). Soviel Milch zugeben bis der Teig schwer vom Löffel fällt. Teig in die Form füllen und ca. 35 Min. backen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und wünsche guten Appetit!