

# Köstlich & gesund: Kekse aus Vollkornmehl

Die Rezepte stammen von Mag. Angelika Kirchmaier und gelingen auch mit anderem Vollkornmehl, z. B. Einkorn, Kamut oder Emmer.



Lebkuchen-  
küßchen

**Zutaten** für ca. 55 Stück

- 1 Ei (Größe L)
- 30 g Öl, z. B. Rapsöl
- 90 g Zucker, 10 g Bienenhonig
- 80 g Trockenfrüchte, klein geschnitten
- 80 g Nüsse, klein gehackt od. grob gerieben
- 180 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- ½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8-9 g)
- Schale von 1 Bio-Orange
- 1 EL Lebkuchengewürz
- ½ TL Vanille (Mark oder gemahlen)
- ½ TL Zimt
- Kaltes Wasser nach Bedarf, ca. 200 g

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, ein Grübchen darin formen, Backpulver einstreuen und mit einer Gabel untermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel zu einem weichen Teig verrühren. So viel Wasser zugeben, dass sich die Masse gut vermengen lässt. Es soll ein weicher, mit dem Löffel gut schöpfbarer, aber nicht flüssiger Teig entstehen.
4. Mit einem kleinen Löffel kleine Häufchen auf das Blech setzen.
5. Sofort in den Backofen schieben und ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig gebacken, wenn sie am Rand und an der Unterseite Farbe annehmen. Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen, auskühlen lassen und ev. verzieren.

**Dekotipp:** Vor dem Backen eine kleine Vertiefung in die Mitte der Kekse drücken. Nach dem Backen dünn mit warmer Marillenmarmelade bestreichen und je eine Cranberry auf die noch weiche Marmelade pressen.



Schoko-Nuss-  
Rauten

**Zutaten** für ca. 40 Stück

- 1 Ei (Größe L)
- 20 g weiche Butter
- 40 g Sauerrahm, 30 g Zucker
- 30 g gehackte Schokolade und Schokoblättchen
- 30 g Walnüsse, mit der Hand zerbrösel
- 40 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 1-2 TL Kakaopulver (6-12 g)
- 1/2 Pkg. Weinsteinbackpulver
- 1/2 TL Vanille (Mark oder gemahlen)
- Schale von 1 Bio-Orange

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, ein Grübchen darin formen, Backpulver und Kakaopulver einstreuen und mit einer Gabel untermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel zu einem weichen Teig verrühren.
4. Den Teig mit einer nassen Teigkarte gut fingerdick auf das Backblech streichen. Dabei rasch arbeiten: Nach dem Zusammenrühren sollte die Masse innerhalb von fünf Minuten in den Ofen.
5. Ca. 15 Minuten backen. Die Kekse sind fertig, wenn bei der Stäbchenprobe mit einem Spieß oder Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt. Nach dem Backen die Masse mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Noch warm in Rauten schneiden, auskühlen lassen und ev. verzieren.

**Dekotipp:** Mit flüssiger Schokolade Streifen über die Kekse ziehen.



Heiditaler

**Zutaten** für ca. 40 Stück

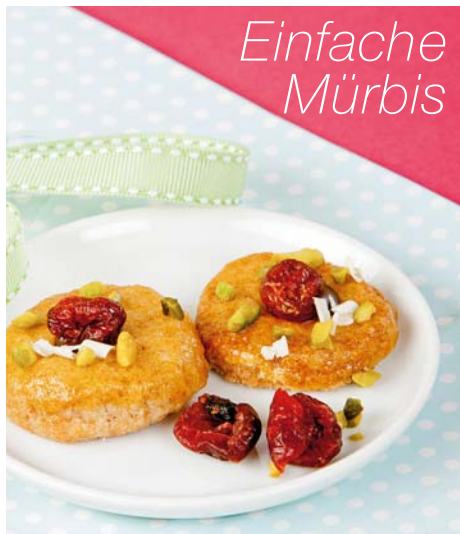
- 1 Ei, 20 g weiche Butter
- 20 g Schokolade, klein gehackt
- 20 g Mandeln, klein gehackt
- 30 g Sauerrahm, 40 g Zucker
- 60 g Kürbiskerne, gehackt
- 30 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 3 gut gehäufte Messerspitze Weinsteinbackpulver (3 g)
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- Schale von 1 Bio-Orange
- 1/2 TL Vanille (Mark oder gemahlen)

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, ein Grübchen darin formen, Backpulver einstreuen und mit einer Gabel untermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel zu einem weichen Teig verrühren. Es soll ein weicher, mit dem Löffel gut schöpfbarer, aber nicht flüssiger Teig entstehen.
4. Mit einem kleinen Löffel kleine Häufchen auf das Blech setzen. Achtung: Mind. 3 cm Abstand zwischen den Keksen lassen, die Kekse laufen auseinander!
5. Sofort in den Backofen schieben und ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig gebacken, wenn sie am Rand und an der Unterseite Farbe annehmen. Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen, auskühlen lassen und ev. verzieren.

**Dekotipp:** Einen Tupfen weiße Schokolade auf jeden Keks tropfen und zwei Kürbiskerne in die noch weiche Schokolade stecken.

# Köstlich & gesund: Kekse aus Vollkornmehl



Einfache Mürbis

**Zutaten** für ca. 30 Stück

- *60 g weiche Butter*

---
- *30 g Zucker*

---
- *100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl*

---
- *1/4 Pkg. Weinsteinbackpulver (4-5 g)*

---
- *Kaltes Wasser nach Bedarf*

---
- *Beliebige Gewürze*

---

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, ein Grübchen darin formen, Backpulver einstreuen und mit einer Gabel untermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel zu einem festen Teig verrühren. So viel Wasser untermischen, dass sich der Teig gerade noch mit der Gabel vermengen lässt. Die Konsistenz ist optimal, wenn die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt.
4. Aus dem Teig eine Rolle formen (der Durchmesser sollte ca. einem Zwei-Euro-Stück entsprechen). Einen halben Zentimeter dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben auf das Blech setzen und sofort in den Backofen schieben.
5. Ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig, wenn sie am Rand und an der Unterseite Farbe annehmen. Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Auskühlen lassen und eventuell verzieren.

**Dekotipp:** Die Kekse mit warmer Marillenmarmelade bestreichen und mit Pistazien bestreuen. Zwei bis drei Stückchen weiße Schokolade als Deko auf den Keks streuen. Je eine Cranberry in die Mitte setzen.



Safran-Dattelinchen

**Zutaten** für ca. 20 Stück

- *30 g Öl, z. B. Rapsöl*

---
- *20 g Zucker, 30 g gehackte Mandeln*

---
- *40 g weiche Datteln (ohne Stein gewogen), klein schneiden, harte Datteln über Nacht in 50 g Wasser einweichen oder kurz köcheln lassen, gut abtropfen lassen*

---
- *40 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl*

---
- *2 g ungesüßtes Kakaopulver (2 gut gehäuften Msp.)*

---
- *2 gut gehäuften Msp. Weinsteinbackpulver (2 g)*

---
- *Kaltes Wasser nach Bedarf (ca. 20 g)*

---
- *1-2 kräftige Prisen Safran, mit den Fingern zerreiben*

---

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben, dabei in die trockenen Zutaten ein Grübchen drücken, das Kakaopulver sowie das Backpulver hineinstreuen und mit einer Gabel untermischen. Danach alle Zutaten mit der Gabel zu einem festen Teig verrühren. So viel Wasser untermischen, dass sich der Teig gerade noch mit der Gabel vermengen lässt. Die Konsistenz ist optimal, wenn die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt ohne umzufallen.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf das Blech setzen. In die Mitte mit einem nassen Kochlöffelstiel eine Vertiefung eindrücken.
5. Ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig gebacken, wenn sie Farbe annehmen. Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Auskühlen lassen und eventuell verzieren.

**Dekotipp:** Einen Tupfer weiße Schokolade in die Vertiefung füllen und sofort eine Nuss daraufsetzen. Für einen schönen Glanz können Sie die Nüsse mit Tortengelee oder warmer Marillenmarmelade bepinseln.



Ameisenbeugel

**Zutaten** für ca. 25 Stück

- *10 g Schokostreusel oder gehackte Schokolade*

---
- *20 g Naturjoghurt*

---
- *30 g Zucker*

---
- *40 g weiche Butter*

---
- *90 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl*

---
- *1/4 Pkg. Weinsteinbackpulver (4-5 g)*

---
- *Kaltes Wasser nach Bedarf (ca. 20 g)*

---
- *1/2 Teelöffel Vanille*

---

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, ein Grübchen darin formen, Backpulver einstreuen und mit einer Gabel untermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel zu einem festen Teig verrühren. So viel Wasser untermischen, dass sich der Teig gerade noch mit der Gabel vermengen lässt.
4. Aus dem Teig eine Rolle formen (der Durchmesser soll ca. einem Zwei-Euro-Stück entsprechen). Aus der Rolle ca. fingerdicke Teigstücke abschneiden und Kipferln (Hörnchen) formen. Diese auf das Blech setzen und entweder kalt stellen oder sofort in den Backofen schieben.
5. Ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig gebacken, wenn sie am Rand und an der Unterseite Farbe annehmen. Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Auskühlen lassen und eventuell verzieren.

**Dekotipp:** Die Spitzen an der Oberseite in dunkle Schokolade tunken. Auf eine Seite gemahlene Nüsse streuen, auf die andere Zuckerherzen setzen.



# Köstlich & gesund: Kekse aus Vollkornmehl



Erdbeer-  
Kipferl

**Zutaten** für ca. 40 Stück

1 Ei (Größe L)  
10 g Sauerrahm  
50 g weiche Butter  
30 g Zucker  
20-30 g getrocknete Erdbeeren,  
in kleine Stücke brechen  
(in Gefrierbeutel füllen, mit Pfanne  
oder Plattierisen klein klopfen), er-  
satzweise getrocknete, klein geschnit-  
tene Erdbeeren verwenden)  
90 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
1/4 Pkg. Weinsteinbackp. (4 g)  
Kaltes Wasser nach Bedarf (ca. 30 g)  
1/2 TL Vanille

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
  2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
  3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, ein Grübchen darin formen, Backpulver einstreuen und mit einer Gabel untermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel zu einem festen Teig verrühren. So viel Wasser untermischen, dass sich der Teig gerade noch mit der Gabel vermengen lässt. Die Konsistenz ist optimal, wenn die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt.
  4. Aus dem Teig eine Rolle formen (der Durchmesser soll ca. einem Zwei-Euro-Stück entsprechen). Von der Rolle ca. fingerdicke Teigstücke abschneiden und Kipferln (Hörnchen) formen. Auf das Blech setzen und entweder kalt stellen oder sofort in den Backofen schieben.
  5. Ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig gebacken, wenn sie am Rand und an der Unterseite Farbe annehmen. Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Auskühlen lassen.
- Dekotipp:** Die Spitzen der Kipferln an der Oberseite in weiße Schokolade tunken. Mit einem Hauch Erdbeersucker bestreuen.



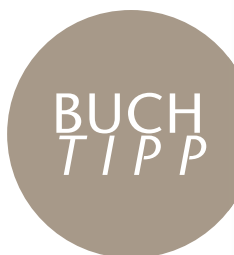
Kaffee-  
Cantucci

**Zutaten** für ca. 35 Stück

1 Ei (Größe L)  
10 g weiche Butter  
30 g Zucker  
50 g Schokolade, eventuell  
Kaffeeschokolade, klein hacken  
1 gehäufte TL lösliches Kaffeepulver  
– durch ein Sieb streichen  
70 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
3 gut gehäufte Msp.  
Weinsteinbackpulver (3 g)  
Schale von 1 Bio-Orange,  
ev. 1 Messersp. Chilipulver

**Zubereitung**

1. Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen, Backpapier drauflegen.
2. Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
3. Für den Teig alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Zum Schluss das Backpulver auf die trockenen Zutaten streuen. Mit einer Gabel zuerst das Backpulver unter die trockenen Zutaten mischen und dann alle Zutaten kurz vermengen. Zum Schluss mit der Hand kurz verkneten. Nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh! Falls der Teig bröseln und nicht bindet, ein paar Tropfen eiskaltes Wasser untermengen.
4. Aus dem Teig mehrere Rollen im Durchmesser von knapp 2 cm formen. Die Rollen auf das Blech setzen. Dabei Abstand halten, da die Rollen ein wenig auseinanderlaufen.
5. Ca. 15 Minuten backen, die Rollen sollen in der Mitte nicht mehr teigig sein. Noch warm entweder gerade oder schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander auf das Backblech setzen. Kein Abstand nötig, da die Kekse nicht mehr aufgehen. 10 bis 20 Minuten weiterbacken. Je länger die Kekse backen, desto knuspriger, aber auch härter werden sie. Auskühlen lassen.



Kirchmaier

**Schnelle Kekse**

Backen für Eilige

ISBN 978-3-85431-683-1

208 Seiten, € 19,99

Pichler Verlag, Verlagsgruppe

Styria, 2014

aus **MEDIZIN populär** 12-2014

Quelle: alle Rezepte aus „Schnelle Kekse“ von Mag. Angelika Kirchmaier (Pichler Verlag, Verlagsgruppe Styria); Fotos: Thomas Trinkl