



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Sablés – schnelle, einfache, gesündere Kekse

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 12 min **Gesamtzeit:** 42 min **Portionen:** 10 **Kalorien p.P.:** 500 kcal

Zutaten

250 g kalte Weidebutter - in Würfel geschnitten.

160 g Zucker

10 g Eigelb + 60 g Ei Hinweis: total 70 g Ei und Eigelb - die Aufteilung zwischen Ei und Eigelb kann etwas abweichen

400 g Dinkel- oder Weizenmehl

5 g Backpulver

Etwas Salz

Etwas Mehl zum Verarbeiten des Teiges

Gewürze: Zitronenschale von unbehandelten Zitronen, Vanillemark oder geriebene Vanille, gemahlener Zimt

Zubereitung

1. utter, Zucker, Salz und Gewürze in die Rührschüssel der Küchenmaschine, oder in eine Rührschüssel für ein Handrührgerät, geben und mit dem Vierkantbesen (zwischen Knethaken und Schneebesen) bei mittlerer Geschwindigkeit gut vermischen lassen.

Tipp: Falls du keine Küchenmaschine hast, lasse die Butter etwas weich werden und mische alles dann mit einem Schneebesen.

2. Ei und Eigelb begeben und gut untermischen.

3. Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben, anschliessend zur Butter geben und möglichst kurz und schnell zu einem Teig kneten. Hinweis: Bearbeitest Du den Teig zu lange oder wird er zu warm, wird er «brandig» - also hart und nicht mehr mürbe.

4. Den Teig in Portionen (sogenannte «Brüche») aufteilen, z. B. 3 Stück à 300 g und diese mit etwas Mehl zu einer länglichen «Wurst» mit ca. 5 cm Durchmesser rollen. Ein Backpapier zuschneiden, die Wurst

vorsichtig auf das Backpapier rollen und satt/eng mit Backpapier einschlagen. Anschliessend für mindestens 2 Stunden kaltstellen oder so einfrieren. *Hinweis: Nur so viel Mehl verwenden wie nötig und so wenig wie möglich.* **Tipp: Das Backpapier über die Teig-Wurst schlagen und mit einem Blech oder Lineal fest anziehen und anschliessend aufrollen, so bekommst Du eine sehr gleichmässig geformte Rolle.**

5. Nach der Kühlzeit die nun feste Rolle aus dem Backpapier holen. Wer mag, bepinselt die Rolle leicht mit etwas Wasser oder Eiweiss und bestreut sie mit etwas Zucker. Überflüssigen Zucker einfach abklopfen.

6. Jetzt die Rolle in gleichmässig nicht zu dicke Scheiben schneiden und mit genügend Abstand etwas versetzt auf ein Blech mit Backpapier legen.

7. Den Ofen auf ca. 160 bis 180 °C Umluft oder Ober- und Unterhitze vorheizen und die Kekse für ca. 8 -12 Minuten goldbraun backen.

Tipp 1: Zur Kontrolle einen Keks in der Mitte brechen und schauen, ob er noch teigig ist. Kekse komplett durchbacken.

Tipp 2: Kekse gleichmässig schneiden, sonst werden die Ersten zu dunkel, während die anderen noch zu roh sind.

8. Gut auskühlen lassen und in einer Blechdose oder einem Vorratsbehälter aufheben oder direkt geniessen.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Du kannst auf diese Rezeptmenge auch noch ca. 80 g Einlage bei Schritt 4 (vor dem Formen der Rollen) begeben und kurz unterkneten. Mögliche Einlagen sind gehackte Schokolade, grobe gehackte Nüsse oder Samen, getrocknete Früchte wie Cranberrys, Rosinen, gehackte Aprikosen uvm. Du kannst auch aus einem Rezept Teig mehrere verschiedene Rollen machen.

Ca. 10 bis 20 % des Mehls kannst Du auch durch fein gemahlene Nüsse ersetzen.

Wie lange ist das haltbar?

Du kannst auch mehr Teig machen und die Rollen roh im Tiefkühler lagern. Hierzu am besten noch einmal mit Klarsichtfolie verpacken. Gut verpackt hält es sich so ca. 1 Jahr im Tiefkühler. Die fertig gebackenen Kekse halten sich kühl und dunkel verpackt (z. B. in einer Keksdose oder einem Glas mit Deckel) ca. 3 Monate oder länger.

Wichtig ist, dass die Kekse vor dem Verpacken komplett abgekühlt sind.

Viel Spaß beim Nachbacken und schreib uns, doch wie Du das gebacken bekommen hast

Felix & Caroline