

Ernährungs
vision
Österreich



Dinkel Krapfen im Backofen gebacken

Eine vor allem in unseren Kreisen beliebte Süßspeise ist der Faschingskrapfen.

In seiner traditionellen Form ist der Krapfen eine in Fett herausgebackenes Hefeteiggebäck eine wahre Kalorien- und Zuckerbombe.

Es gibt jedoch auch für diesen Leckerbissen eine Zubereitungsmöglichkeit, die an Fett und Zucker spart und anstelle von im Fett schwimmend gebacken, im Backofen gegart wird. Weiters verwenden wir eine Dinkelmehl Mischung und das kalorienarme Puder Erythrit.

In der Geschichte taucht ein ähnliches Gebäck bereits bei den alten Griechen als Opfergabe für Königin Ceres und später bei den Römern auf. Ebenso fand der Krapfen zur Zeit Karl des Großen im 15. Jahrhundert urkundliche Erwähnung.

Obwohl der Krapfen bereits in der Antike bei Festen in großen Mengen verzehrt wurde, war augenscheinlich die Wiener Hofköchin Cäcilia Krapf als Namenspatronin maßgeblich für den Erfolg des Krapfens verantwortlich. Sie verzückte anfang des 19. Jahrhunderts die Hofbälle mit ihren sogenannten Cilly Kugeln, einer Ableitung alter Krapfen Rezepte.

Die Zutaten:

150	g	Dinkelvollkornmehl
150	g	Dinkelmehl
1	Pkg	Germ frisch
80	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder -> hier bestellen)
150	ml	Milch (oder laktosefreie Milch)
80	g	Butter (oder laktosefreie Milch)
2	Stk	Eigelb
150	g	zuckerfreie Marillen Marmelade (Aprikose) (Fruchtaufstrich ohne Zucker -> hier bestellen)

Die Zubereitung:

1. Die Milch erwärmen und den Germ darin auflösen, 50 g der Butter dazugeben.
2. Beide Dinkelmehle mit dem Erythrit Puder vermischen, Eigelb dazu.
3. Nun die flüssigen Zutaten mit den trockenen vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dies klappt am einfachsten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken.
4. Den Teig in der Schüssel für eine Stunde zugedeckt und an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Jetzt den Teig nochmals durchkneten, zu kleinen Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für eine weitere Stunde gehen lassen.
6. Den Backrohr auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und die Krapfen für ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit die restlichen 30 g Butter schmelzen.
7. Die Krapfen sofort nach dem Backen mit der geschmolzenen Butter bestreichen.
8. Etwas auskühlen lassen und mit Marmelade, mit Hilfe einer Krapfentülle füllen.