

# Rezept für Schwälmer Kräppel von Ellen Zeiss, Selbsthilfegruppe Schwalmstadt

Zutaten für den Hefeteig:

125 ml (1/8 Liter) Milch

100 Gramm Butter oder Margarine

500 Gramm Weizenmehl

1 Päckchen Trockenbackhefe oder 1 Würfel frische Hefe

50 Gramm Zucker oder Zuckeraustauschstoff (z.B. Erythrit)

1 Päckchen Vanillezucker

2 Esslöffel Rum

1 gestr. Teelöffel Salz

1 Ei

Frittierfett / Schmalz / Ausbackfett

Für den Teig die Milch in einem Topf erwärmen und die Butter oder Margarine darin zerlassen.

Mehl in einer Rührschüssel mit der Hefe vermischen (frische Hefe zerbröckeln).

Übrige Zutaten und die warme Milch-Hefemischung hinzufügen, alles mit einem Mixer/Knethaken kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat ( 35-40 Minuten). Dann mit Mehl bestäuben und auf der Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten und ca. 1cm dick ausrollen und mit einem Glas/Tasse (Durchmesser ca. 7cm) ausstechen. Diese zwischen 2 mit Mehl bestäubten Tüchern nochmals gehen lassen.

Die Teigstücke in das siedende Ausbackfett geben und von beiden Seiten goldbraun backen und anschließend leicht mit Streusüße / Zuckeraustauschstoff (z.B. Erythrit) bestäuben.