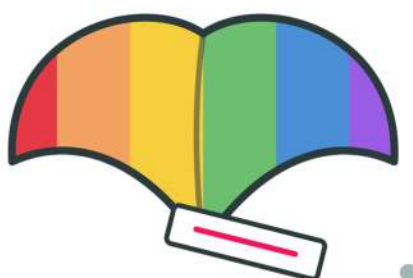


Regenbogen- Glückskekse selber machen

Knusprige Glückskekse in allen Farben des Regenbogens - mit deinem eigenen Glücksspruch drin. Super schön für Kindergeburtstage, Partys, als kleines Geschenk oder zum Selbstnaschen und happy machen!



MENGE

12-15 Kekse

ZEIT

ca. 60 Min.

BACKEN

**180 °C · 6-8
Min.**

LEVEL

**Stressfaktor:
mittel bis
vorhanden
Ergebnis: Glück**

(helpfully.de haftet nicht für plötzliche Glücksattacken beim Backen, verbrannte Fingerspitzen beim Keks-Falten, die Geduldsprobe deines Lebens beim Zettel-Einlegen, bunte Regenbogen, die aussehen wie das Farbglas im Kindergarten, oder dafür, dass der Keks-Spruch dir unheimlich präzise die Wahrheit sagt! Viel Spaß beim Backen, Kekseknacken und Prophezeien!) Eure helpfullys.

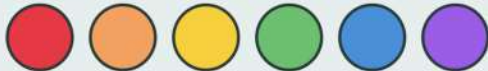
Das brauchst du.

Zutaten

2	Eiweiß (Größe M)
70 g	Zucker oder Puderzucker
1 Prise	Salz
30 g	Butter, geschmolzen und abgekühlt (noch flüssig)
½ TL	Vanilleextrakt oder 1 Pck.
60 g	Mehl (durch Sieb)
1-2 EL	Wasser
6 Farben	Lebensmittelfarbe
12-15	Papierstreifen mit Sprüchen

bei helpfully.de

Lebensmittelfarben gibt es viele. Wenn du flüssige verwendest, mach nicht zu viel rein, der Teig soll nicht wegfließen.



Utensilien

- Schneebesen & Rührschüssel
- 6 kleine Schälchen
- 6 Gefrierbeutel (zum Spritzen)
- Backblech & Backpapier
- Kreisschablone (Seite 6)
- Pfannenwender / Spachtel
- Tasse oder Glas zum Formen
- Muffinform zum Auskühlen
- evtl. dünne Baumwollhandschuhe
("nur die Harten komm' in Garten!")

Wichtig: Die Kekse lassen sich nur wenige Sekunden nach dem Backen formen. Deshalb empfehlen wir immer nur 3 Stück auf einmal backen! Vielleicht 4, je nach Geschwindigkeit "Akkordarbeit"

Tipp: Wenn du alleine am Start bist, dann starte mit 2 Keksen auf einem Blech, so bleibt der Hektikmoment erspart, bis du den Dreh raushast.

Hinweis Teig:

Du kannst beim Teig mischen und variieren, bist er eine 'gute' Konsistenz hat. Wichtig ist vor allem, dass er nicht zu flüssig, sondern cremig ist. Wir haben im Netz auch Rezepte gesehen, die einen Teelöffel Öl oder Sahne für die Cremigkeit dazugeben...

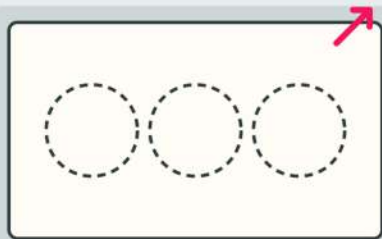
Hauptsache: dass du den Teig gut auf dem Blech verstreichen kannst, er soll nicht wegfließen, aber auch kein dicker Brei sein, sondern sich dünn vertreiben lassen.

Hinweis Farben:

Du kannst mit den Farben echt "spielen". Du kannst hellen Teig als Grundlage nutzen und punktuelle Farbhilights oder sogar Muster setzen.

Oder wie wir unten zeigen: den Teig Farbe für Farbe dicht aneinander auftragen, damit es einen wirklichen Regenbogeneffekt hat. Wir wollen nur, dass du weißt - hier ist alles erlaubt, was Freude macht, es muss nicht perfekt sein, sondern bunt!

So geht's.



Schablone unter dem Backpapier

1 Vorbereiten

Ofen auf **180°C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Optional die Kreisschablone (Seite 6) ausdrucken und unter das Backpapier legen. Pro Blech nur ca. **3 Kreise** belegen. Du musst natürlich keine Schablone verwenden, wenn du den Kreis gut von Hand hinbekommst. Ein Kreis ist für die spätere Form wichtig.

Eiweiß
Zucker
Mehl
... und
Co



2 Teig anrühren

Eiweiß, Zucker und Salz leicht schaumig verquirlen - **nicht steif schlagen**. Geschmolzene Butter, Vanille, Mehl und Wasser einrühren, bis ein glatter, cremiger Teig entsteht. Ähnlich wie beim Pfannkuchen, nur nicht ganz so fluffig. Es soll cremig sein, nicht dünnflüssig und nicht zu dick. (Noch Fragen, hahahahaha!)

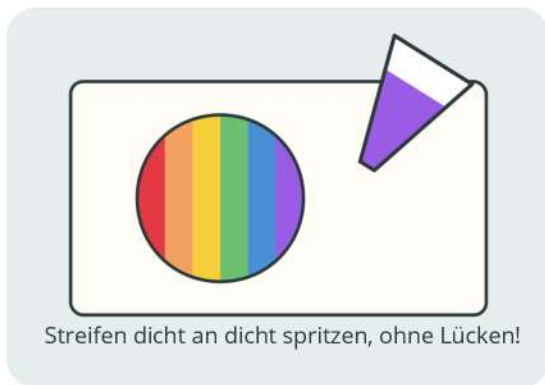


je 2-3 Tropfen Gelfarbe

3 Einfärben

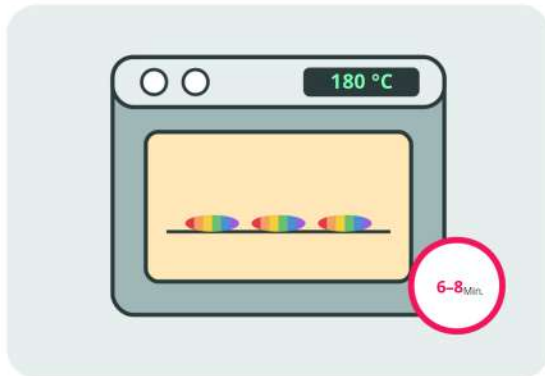
Teig auf 6 Schälchen verteilen und jeweils 2-3 Tropfen **(Gel-)Lebensmittelfarbe** einrühren. Jede Teig-Farbe in einen unbenutzten Gefrierbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden. Nicht zu eine große Öffnung, sonst ist es schwer kontrollierbar zu verteilen).

Natürlich kannst du auch weniger Farben nutzen, das entscheidest du. Du kannst auch NUR hellen Teig als Grundlage verwenden und dann Farbe nach Muster-Lust und Laune auf dem Kreis verteilen.



4 Regenbogen spritzen bzw. ziehen

Die Farben **nacheinander** in Streifen **dicht nebeneinander** auf die Kreise bzw. als Kreisform spritzen, sodass sie sich berühren! Mit dem Löffelrücken gaaaanz vorsichtig glatt streichen (keine Lücken!) - die Fläche soll gleichmäßig dünn sein. Es ist nicht schlimm, wenn es ein bisschen verwischt, - auch ein Mix kann cool aussehen - , du kannst dich austoben! Auch nur 1,2,3 Farben in Kombi sehen toll aus! Tipp: Wenn du eine Farbe als "Kreisrand" nutzt, kann es beim Start helfen. Danach folgen im Inneren die anderen.



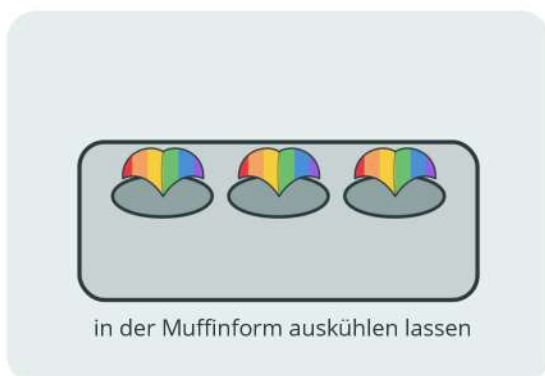
5 Backen

6-8 Minuten backen, bis die Ränder ganz leicht golden sind. Lieber etwas kürzer backen, sonst werden die Farben bräunlich. Außerdem sollen sie nicht hart werden, du willst sie ja noch formen. Ein Test-Keks kann durchaus sinnvoll sein.



6 Formen & auskühlen

Jetzt schnell sein: Keks wenden, Spruch in die Mitte legen, zum Halbkreis/Halbmond falten (Außenteil wird ganz leicht zusammengehalten) und die lange Mitte über einen **Tassenrand** knicken, damit er die typische Form bekommt. Kurz so halten. In einer Muffinform auskühlen lassen, damit er in Form bleibt.



Tipp zum Schluss

Ausgekühlte Kekse in einer gut schließenden Dose aufbewahren - so bleiben sie mehrere Tage knusprig.

Tipps & Hilfe.

Probekeksbacken: Back zuerst einen einzelnen Keks. So siehst du, wie lange dein Ofen braucht und wie schnell du beim Formen sein musst. Eine Generalprobe hilft da wirklich (:

Dünn ist besser: Je dünner und gleichmäßiger der Teig verstrichen ist, desto knuspriger wird der Keks und desto leichter lässt er sich falten.

Finger schützen: Die Kekse sind direkt aus dem Ofen sehr heiß. Das übernehmen die Erwachsenen. Dünne Baumwollhandschuhe oder neue Küchenhandschuhe können helfen. Kinder übernehmen am besten das Spritzen und Sprüche reinlegen und Futtern danach (:

Wenn's mal hakt - Mist!

Der Keks bricht beim Falten.

Er ist schon zu kalt oder zu lange gebacken. Nächstes Mal schneller formen oder 1 Minute kürzer backen. Kurz zurück in den Ofen (20 Sek.) macht ihn wieder biegsam.

Die Farben sind bräunlich geworden.

Die Backzeit war zu lang. Hol die Kekse raus, sobald nur der Rand leicht golden ist.

Der Keks bleibt weich.

Der Teig war zu dick verstrichen oder der Keks zu kurz gebacken. In der Mitte darf er nicht mehr glänzen.

Die Farben laufen ineinander.

Der Teig ist zu flüssig. Nimm weniger Wasser und Gelfarbe statt flüssiger Farbe.

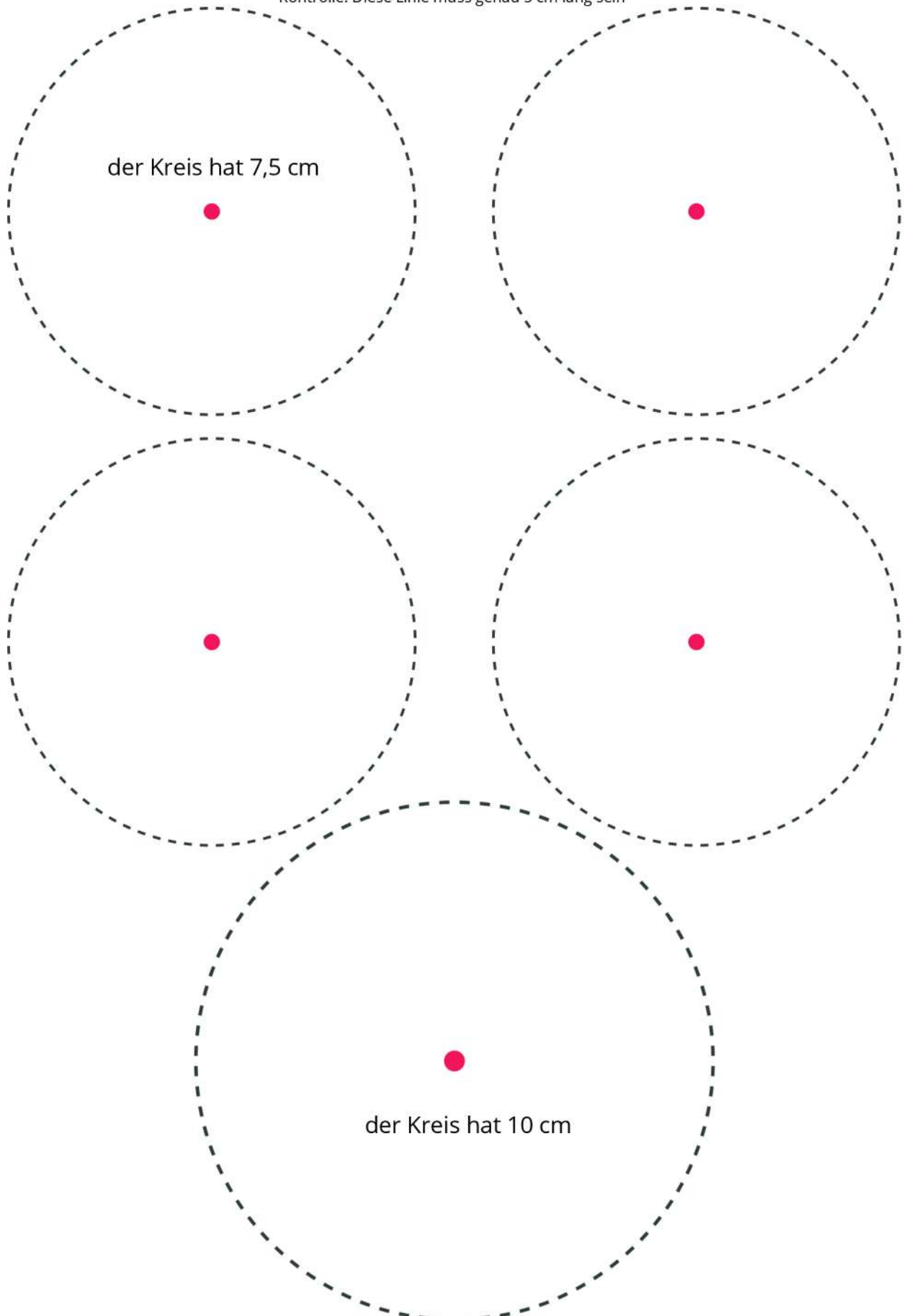
Der Keks klebt am Papier.

Mit einem dünnen Pfannenwender direkt nach dem Backen lösen - nicht warten.

Kreisschablone. (optional)

Mit **100% / „Tatsächliche Größe“** drucken (nicht „An Seite anpassen“). Unter das Backpapier legen, Kreis abpausen und dann Blatt wieder entfernen, nicht mitbacken. Natürlich kannst du auch etwas mehr nehmen, du bestimmst damit die Größe der Kekse. Du kannst auch direkt Kreise auf das Backpapier zeichnen, das hilft später enorm, die Form hinzubekommen.

Kontrolle: Diese Linie muss genau 5 cm lang sein



Glückssprüche zum Ausschneiden. (optional)

Entlang der gestrichelten Linien ausschneiden. Die leeren Streifen kannst du selbst beschriften.

Heute ist ein guter Tag für etwas Neues.	Am Ende des Regenbogens wartet ... noch ein Keks.	Jemand denkt gerade an dich.
Dein nächstes Abenteuer beginnt früher, als du denkst.	Lächle – du hast gerade einen selbstgebackenen Keks!	Mut steht dir richtig gut.
Heute klappt mehr, als du glaubst.	Ein Lachen von dir macht jemanden froh.	Glück ist, wenn man es teilt.
Du bist bunter als jeder Regenbogen.	Eine schöne Überraschung ist unterwegs.	Der beste Moment ist genau jetzt.
Kleine Schritte – große Wirkung.	Heute darfst du dir etwas Gutes tun.	Deine Idee ist besser, als du denkst.
Wer Kekse backt, hat schon gewonnen.	Sag heute jemandem etwas Nettes.	Ein Wunsch von dir geht bald in Erfüllung.
Freundschaft ist das schönste Glück.	Du schaffst das – Krümel für Krümel.	Neugier öffnet Türen.
Heute wird ein Sonnentag – egal bei welchem Wetter.	Nach dem Regen kommt der Regenbogen.	Du bist ein echter Glückskekse!
<i>dein eigener Spruch</i>		

Fertige Glückssprüche zum Ausschneiden.

Wir haben bei helpfully.de Sprüche für Glückskekse zum Ausdrucken - fertig als PDF. Für Kinder und für Erwachsene.

Gib über die Suchleiste auf helpfully.de Glückskekse ein und du findest die Vorlagen zum Ausdrucken.

<https://www.helpfully.de/gluckskekse-zettel-erwachsene-coole-sprueche-pdf/>

<https://www.helpfully.de/gluckskekse-spruch-fur-kinder-vorlage-zettel-pdf/>

Ja, es braucht etwas Zeit, Geduld und Fingerspitzengefühl, aber es lohnt sich und macht richtig Spaß und Glücksmomente sind sowieso am Start (: Und wenn's nicht gleich klappt, schnauft kurz durch, lächelt, denkt an Einhörner und macht weiter.

Eure helpfullys.