

Butterplätzchen in Herzform

100 Herzplätzchen | 200 °C Ober-/Unterhitze | 8-12 Minuten je Blech



Originalfoto: Gregor Jaeger

Zutaten für die ganze Menge

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Butter
- 2 Eier, Größe M
- ½ Päckchen Backpulver

So backst du die Herzen

- 1.** Alle Zutaten in einer Schüssel mit Knethaken zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Alternativ mit dem Handrührgerät grob verkneten und mit den Händen fertigstellen.
- 2.** Den Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig dünn ausrollen. Falls er zu weich ist oder klebt, zunächst abgedeckt kühlen.
- 3.** Herzen ausstechen und mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Teigreste kurz zusammennehmen und erneut ausrollen.
- 4.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze je Blech etwa 8-12 Minuten goldgelb backen. Gegen Ende auf die Ränder achten.
- 5.** Vorsichtig vom Blech nehmen und vollständig auskühlen lassen. Erst danach in eine saubere, trockene, gut schließende Gebäckdose geben.

Die Stückzahl stammt aus Gregors Backrunde. Ausstechergröße und Teigdicke verändern die Ausbeute. Aktive Arbeitszeit und gesamte Backdauer wurden nicht erfasst.

Mit Zeit und Herz gebacken

Ich habe die Zeit genutzt, um schon im Oktober Weihnachtsstimmung zu zaubern. Aus einer Teigmenge wurden 100 Herzplätzchen. Auf meinem Tisch habe ich einige davon als Weihnachtsbaum angeordnet - eine kleine Backidee aus meinem Alltag.

Nährwerte als Orientierung

Je Herz bei 100 Stück: ca. **48 kcal** | **0,6 g Eiweiß** | **6,3 g Kohlenhydrate** | **2,2 g Fett**.

Grundlage sind die übermittelten Schätzwerte für den gesamten Teig: 4.763 kcal, 64,1 g Eiweiß, 625,2 g Kohlenhydrate und 222,2 g Fett. Die Werte wurden durch 100 geteilt; sie sind nicht produktbezogen nachgerechnet. Mehl zum Ausrollen ist darin nicht gesondert berücksichtigt.

Genuss im sportlichen Alltag

Butterplätzchen sind süßes Gebäck. Sie können gelegentlich in kleinen Mengen Teil einer abwechslungsreichen Ernährung sein. Für die Erholung nach dem Sport bleibt die gesamte Ernährung entscheidend.

Gelingen und Aufbewahrung

Gleichmäßig dünn ausrollen und möglichst gleich große Herzen auf einem Blech backen. Dünne Ränder bräunen schneller. Die Plätzchen vollständig auskühlen lassen und trocken lagern. Eine konkrete Haltbarkeitsdauer wurde für diese Backrunde nicht geprüft.

Allergene

Enthält Ei, Milchbestandteile aus Butter und glutenhaltiges Getreide aus Mehl. Auch Dinkel enthält Gluten. Die Zutatenlisten der verwendeten Produkte beachten.

Mehr Rezepte und Bewegung mit Plan

Weitere Rezepte aus meiner Küche

Aktuelle Laufkurse und Termine

Individuelles Coaching und Trainingsangebote

Ernährungshintergrund: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Empfehlungen zu Süßem, Salzigem und Fettigem. Die Originalquelle wird im Rezeptbeitrag verlinkt.