PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
8-10	90 min	medium

Rezept

LIEBESBRIEFCHEN

Mit Hefeteig kann man ja so vieles anstellen. Vom Hefezopf, über Butterkuchen bis hin zu solchen kleinen Leckereien wie diese kleinen Liebesbriefchen ist alles möglich. Als kleines Mitbringsel oder für die Kaffeetafel mit lieben Menschen sind diese Hefeteilchen nicht nur schön anzusehen, sondern schmecken auch richtig gut. Manchmal braucht es nur ein kleines bisschen Fantasie, um ein alltägliches Gericht so zu gestalten, dass sich wie neu anfühlt.
Bei mir sind diese Briefchen zu Valentinstag entstanden, vielleicht auch keine schlechte Idee für das nächste Jahr?

ZUTATEN

Für den Hefeteig:
Ansetzen der Hefe:

- 25 g frische Hefe
- 1 TL Haushaltszucker oder Honig
- 50 ml warme Milch

Nasse Zutaten:

- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 130 g Quark 20% Fettgehalt
- 100 ml warme Milch

Mit viel Liebe gemacht! Und welche Nachricht man darin versteckt, bleibt jedem selbst überlassen.

Trockene Zutaten:

- 65 g Xylit
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Bambusfasern
- 15 g Flohsamenschalenmehl
- 15 g Eiweißpulver
- Prise Salz

Für die Füllung:

- ca. 1 EL gemahlene Haselnüsse
- ca. 1 EL gehackte Mandeln
- ca. 1 EL pulverisiertes Erythrit oder Xylit
- ca. 1 EL geraspelte no sugar added Schokolade in dunkel und weiß

Für das Färben der Herzchen:

- ca. 1 TL pulverisiertes Erythrit
- rote Lebensmittelfarbe (ohne Zucker)
- etwas Wasser oder Zitronensaft

1 weiteres Ei zum bestreichen der Briefchen vor dem Backen

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Hefeteig wie im Grundrezept ansetzen und ruhen lassen.

SCHRITT 2

Den Teig nach der Ruhezeit gut durchkneten und ggfs. mit Bambusfaser bemehlen. Auf einer glatten Fläche auf Backpapier oder Dauerbackfolie (gut bemehlt, so dass dieser nicht kleben bleibt) ausrollen und mit einem Messer oder Pizzaroller gleichmäßige Quadrate ausschneiden.

SCHRITT 3

Auf die Mitte eines jeden Quadrates mit einem Teelöffel einen Teil der gemischten Füllung geben und 3 Seiten des Quadrates jeweils von der Spitze her in die Mitte zuklappen. Aus Teigresten z.b. ein kleines Herz ausstechen und auf die Schnittstelle der 3 zusammen geklappten Ecken aufsetzen und etwas andrücken. Sollte etwas Füllung herausschauen, ist das nicht schlimm und sieht sehr einladend aus.
Jetzt kannst Du die Briefchen mit einem verquirlten Ei bepinseln und etwaige Lücken damit zukleben.

SCHRITT 4

Die fertigen Herzchen auf einem Blech mit Backpapier oder Dauerbackfolie in den Ofen. Bei ca. 160 Grad Umluft brauchen diese nur wenige Minuten bis sie fertig sind, von daher bitte im Auge behalten.

SCHRITT 5

Sind die Briefchen abgekühlt, kannst Du mit dem Färben der Herzchen anfangen und den Briefchen den letzten Schliff geben. 1 TL pulverisiertes Erythrit mit Wasser oder Zitrone anrühren, etwas zuckerfreie Lebensmittelfarbe hinzugeben und die Herzchen jeweils damit bestreichen, so dass diese schön rot leuchten.