



Film auf:
videos.bettybossi.ch



Magenbrot

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.
Backen: ca. 20 Min.
Trocknen: ca. 1 Std.
Ergibt ca. 40 Stück

Teig

300g Ruchmehl

½ Päckli Backpulver

2 Esslöffel Kakaopulver

2 Esslöffel Rahm

½ Teelöffel Zimt

½ Teelöffel Nelkenpulver

2 Prisen Muskat

2 Prisen Salz

125g Zucker

1½ dl Wasser

1 Esslöffel Kirsch

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen.
2. Zucker, Wasser und Kirsch begeben, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ca. 2 cm dick mit wenig Mehl rechteckig auswallen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, Papier entfernen, auskühlen. Teig in ca. 2×4 cm grosse Stücke schneiden, in eine grosse Schüssel geben.

Glasure

100g dunkle Schokolade

(z. B. Cailler Cuisine Noir 64%), in Stücken

20g Butter

1 dl Wasser

250g Puderzucker

2 Prisen Salz

1 Prise Nelkenpulver

1 Prise Muskat

1. Schokolade und Butter mit dem Wasser in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen, Pfanne von der Platte nehmen.
2. Puderzucker und alle restlichen Zutaten begeben, glatt rühren. Die Glasur über die Stücke giessen, sorgfältig mischen, bis

alle gleichmässig überzogen sind. Auf einem Gitter verteilen, ca. 1 Std. trocknen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen 1 Woche.

Pro Stück: 2g Fett, 1g Eiweiss, 15g Kohlenhydrate, 351kJ (84kcal)



Woher hat Magenbrot seinen Namen?

Das süsse Gebäck enthält eine Mischung aus Gewürzen, denen eine magenfreundliche Wirkung nachgesagt wird. So soll Nelkenpulver bei Appetitlosigkeit oder Übelkeit helfen. Zimt soll Keime abtöten. Muskat schliesslich soll die Magensäfte anregen und so die Verdauung fördern. Dennoch: Der wichtigste Bestandteil von Magenbrot bleibt Zucker. Auf das richtige Mass kommt es also an, sonst kann es trotz heilsamer Gewürze zu einer Magenverstimmung kommen – bei diesem feinen Rezept erst recht!