

Zopftierli

BACKSPASS MIT KIDS

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Inhalt

Vorwort	3
Grundrezept Zopfteig	4
Gesunder Zopf	5
Zopftierli Bäckerei	6
Schwein	7
Schlange	8
Taube	9
Maus	10
Schildkröte	11
Igel	12
Schmetterling	13
Hase	14
Inspiration	15



IMPRESSUM

Herausgeberin

CSS Versicherung

in Zusammenarbeit mit
Lara Hüsler

www.food4life.ch

Für die ganze Familie

Spass beim Backen für Kinder und Erwachsene: Als Gesundheitspartnerin wollen wir gemeinsame Backerlebnisse in der Familie unterstützen. Wir zeigen Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Zopfformen – denn ein feiner Butterzopf lässt sich auf verschiedenen Formen geniessen – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim kreativen Backen.





Zopfsteig

GRUNDREZEPT

DAS BRAUCHTS FÜR 1 PORTION

- 500 g Zopfmehl
- 10 g Salz
- 1 KL Zucker
- 1 Btl. Trockenhefe
- 80 g Butter
- 3 dl Milch-Wasser
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

SO WIRDS GEMACHT

Zubereitung:

Mehl, Salz, Trockenhefe und Zucker in einer Schüssel vermischen. Milchwasser und Butter daruntermischen, zu einem weichen glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Zubereitung Eistreiche:

Eigelb und Milch gut miteinander vermischen.

Gesunder Zopf?

LECKER & NÄHRSTOFFREICH!

Das ausgewogene Zopf-Rezept mit Dinkel-Mehl und
Zucchini finden Sie unter css.ch/rezepte,
oder jetzt QR-Code scannen!





*Eins, Zwei,
Drei...*



**...WILLKOMMEN IN DER
ZOPFTIERLI-BÄCKEREI!**

Schwein

ERGIBT 6 SCHWEINCHEN

1 Portion Zopf Teig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Strohalm
- Sultaninen zum Verzieren



Teigstück in ein grosses und zwei kleine Stücke teilen. Das grösste Teigstück zu einer Kugel formen und leicht flach drücken.



Aus einem kleinen Stück die Nase formen. Mit einem Strohalm zwei Nasenlöcher ausstechen. Auf den Kopf setzen.



Aus dem letzten Teigstück zwei gleichgrosse Ohren formen, am Kopf andrücken. Für die Augen Rosinen in den Teig drücken.



Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.

Schlange

ERGIBT 8 SCHLANGEN

1 Portion Zopfteig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- 1 Rolle Alu-Folie
- Sultaninen zum Verzieren
- 8 Schokoladen-Stängeli



1

Rechteckiges Stück Alu-Folie zu einer Stange rollen. Aus dem Teigstück eine lange, gleichmässige Rolle formen.



2

Teigrolle satt um die Alu-Folie Stange wickeln, leicht andrücken.



3

Für die Augen Rosinen in den Teig drücken. Vor dem Backen mit Ei bestreichen.



4

Für ca. 20 Min. bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen. Alu-Folie durch einen Schokoladen-Stängel ersetzen.

Taube

ERGIBT 8 TAUBEN

1 Portion Zopfteig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Schere
- Sultaninen zum Verzieren



1

Aus dem Teigstück einen Strang mit einem Knollen am Ende ausrollen.



2

Eine Schleife bilden und den Kopf unter der Schleife durch das Loch drücken. Schwänzchen am Ende flach drücken.



3

Für die Augen Rosinen in den Teig drücken. Schwänzchen mit einer Schere zwei Mal einschneiden.



4

Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.

Maus

ERGIBT 8 MÄUSE

1 Portion Zopfteig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Schere
- Sultaninen zum Verzieren



1

Ein kleines Teigstück zu einem Schwänzchen formen. Hauptstück zu einem runden, leicht länglichen Körper formen.



2

Schwänzchen unter dem Körper andrücken und über den Rücken legen.



3

Für die Augen Rosinen in den Teig drücken. Mit der Schere zwei grosse Ohren einschneiden.



4

Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.

Schildkröte

ERGIBT 5 SCHILDKRÖTEN

1 Portion Zopfteig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Schere
- Messer
- Sultaninen zum Verziern



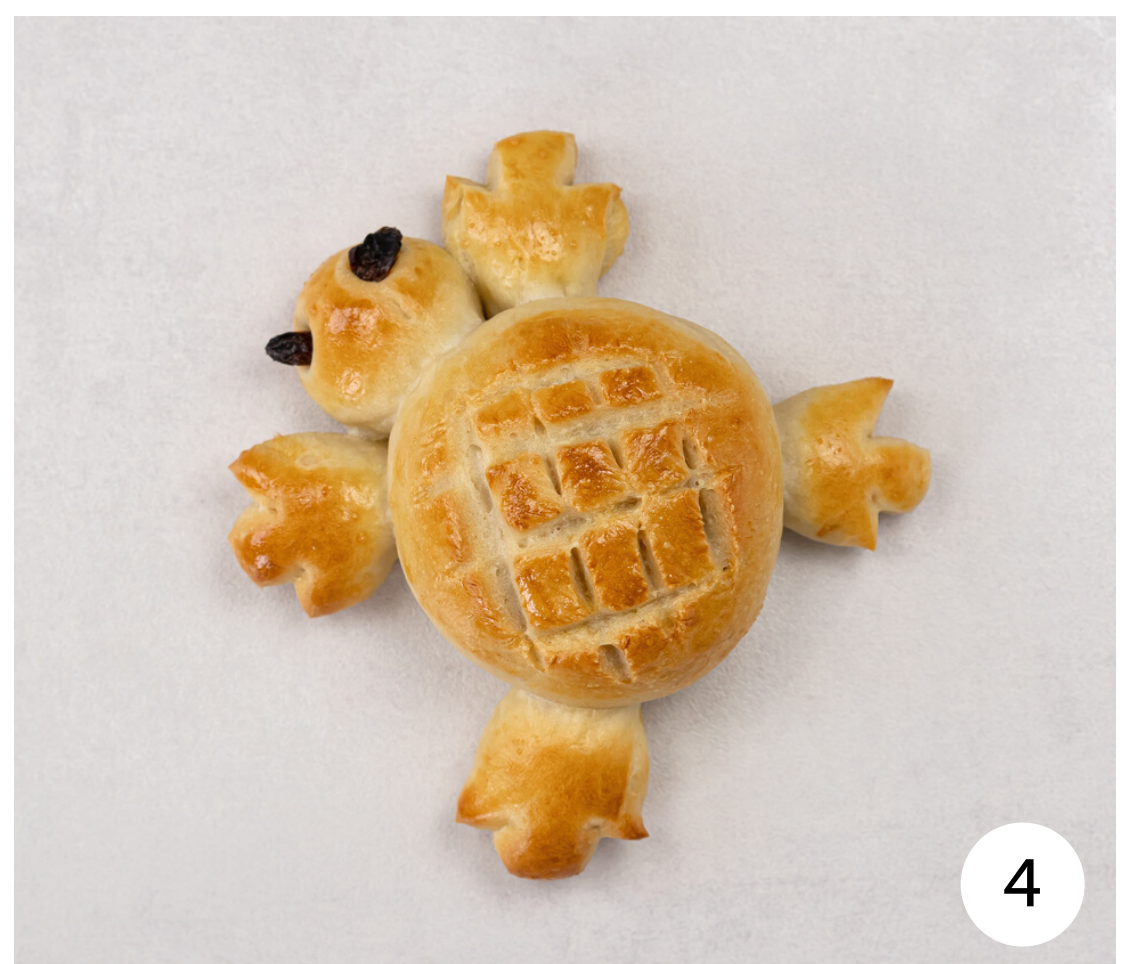
Teigstück halbieren. Aus dem einen Teil zwei Rollen formen und wie ersichtlich übereinanderlegen. Dies ergibt die Füße.



Aus dem übrigen Teigstück einen grossen Körper und einen kleinen Kopf formen. Auf die Füße setzen und andrücken.



Für die Augen Rosinen in den Teig drücken. Füße zweimal mit der Schere einschneiden. Rücken kreuzweise mit dem Messer einritzen.



Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.

Igel

ERGIBT 8 IGEL

1 Portion Zopfteig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Schere
- Sultaninen zum Verzieren



1

Aus dem Teigstück eine Kugel mit einem leicht spitzigen Ende (Kopf) ausrollen.



2

Für die Augen Rosinen in den Teig drücken. Mit einer Schere gleichmässige Zacken in den Rücken schneiden.



3

Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.

Schmetterling

ERGIBT 6 SCHMETTERLINGE

1 Portion Zopf Teig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Konfitüre, Nutella oder Frischkäse (Füllung)
- Messer
- runder Stiel von einem Löffel



1

Ein kleines Teigstück zur Seite legen (Körper).
Übriges Teigstück rechteckig auswallen. Teig
mit Füllung nach Wahl bestreichen.



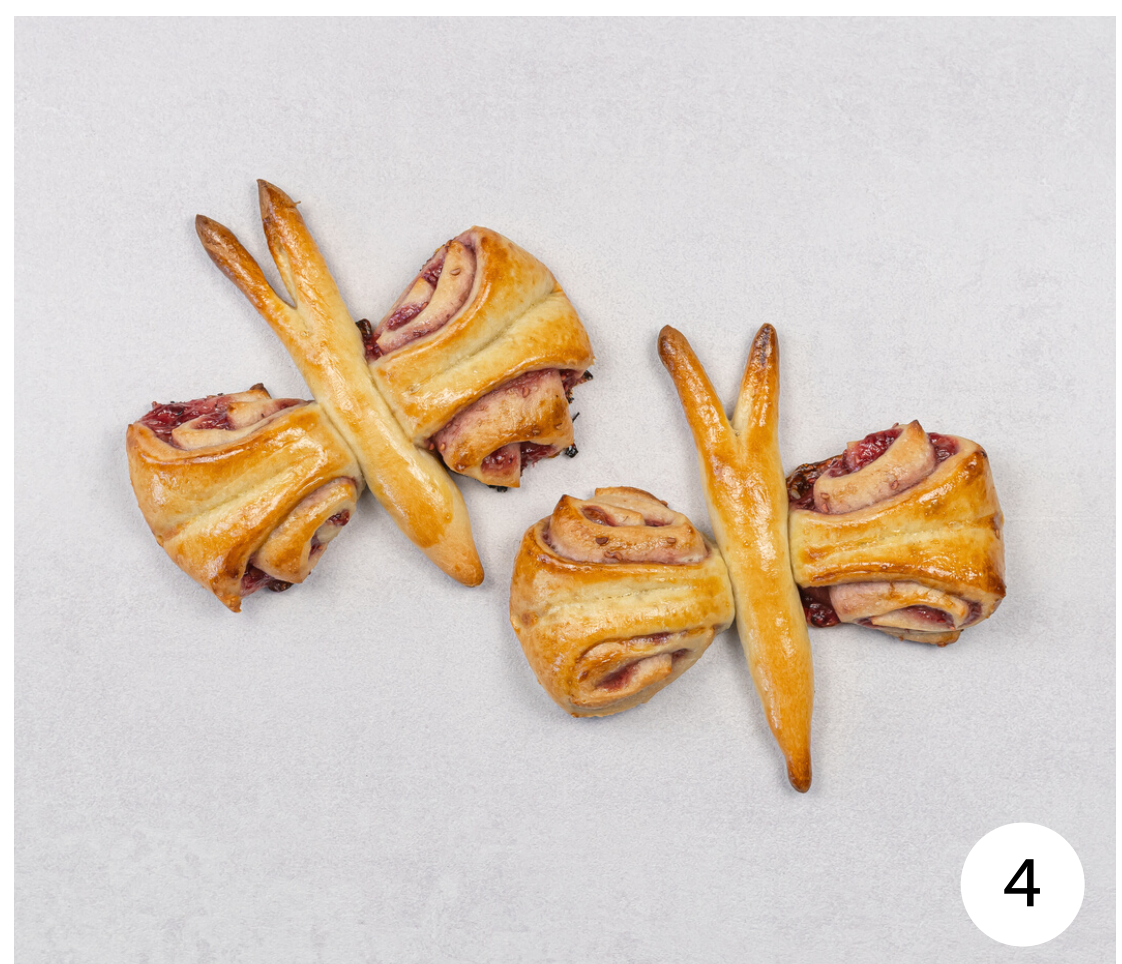
2

Teig der Länge nach aufrollen, in Scheiben
schneiden. Die eine Seite sollte dabei etwas
breiter sein.



3

Aus dem übrigen Teig den Körper formen und
Fühler einschneiden. Beidseits eine Teigscheibe
platzieren, Mitte eindrücken.



4

Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 18-
20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200
Grad Ober-/ Unterhitze backen.

Hase

ERGIBT 5 HASEN

1 Portion Zopf Teig (siehe Grundrezept Seite 4)

WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Schere
- Sultaninen zum Verzieren
- Mini-Karotten



1

Aus dem Hauptstück einen länglichen Körper formen. Eine grosse Kugel (Kopf) und zwei kleine Kugeln (Füsse) an den Körper drücken.



2

Aus dem restlichen Teigstück die Ohren formen und am Kopf andrücken. Arme einschneiden.



3

Für die Augen Rosinen in den Teig drücken. Mund einschneiden. Mini-Karotte auf den Bauch legen, mit den Armen umschliessen.



4

Vor dem Backen mit Ei bestreichen. Für ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.



Tipp: Nach dem Backen Karotte am unteren Ende einstecken und frische Petersilie reinstecken.

Deine Gesundheit. Dein Partner.

JETZT INSPIRIEREN LASSEN!

Dieses und weitere Rezeptideen finden
Sie unter css.ch/rezepte.

