

**FITWAFFLE'S**

# **Super Easy Backen**

**DIE BESTEN 3-ZUTATEN-REZEPTE,  
DIE BELIEBTESTEN KUCHEN *und* DESSERTS**

**Eloise Head**

**südwest**



Die allerhübschesten Cupcakes

# Inhalt

4	WILLKOMMEN
6	ÜBER MICH
8	EINIGE DINGE VORAB
18	FUDGE, PRALINEN, TRÜFFEL <i>und</i> KONFEKT
58	KUCHEN, CUPCAKES <i>und</i> MUFFINS
84	TASSENKUCHEN
100	BLECHKUCHEN <i>und</i> SCHNITTEN
134	KEKSE, COOKIES <i>und</i> WEITERES FLACHGEBÄCK
158	EISCREME, SHAKES <i>und</i> GEKÜHLTE DESSERTS
192	SÜSSES FRÜHSTÜCK
212	MEINE ALL-STARS
250	REGISTER
255	DANK

# Willkommen zu meinem allerersten Backbuch!

Ob Neuling am Ofen oder Backexpert\*in – dieses Buch soll allen Freude bereiten, inspirieren und zeigen, wie man Lieblingsleckereien ganz einfach selbst backen kann.

Schon der Titel ist Programm: Alle Rezepte im Buch sind superleicht. Backen muss nämlich nicht kompliziert sein. Auch ohne große Erfahrung und ausgefallene Zutaten kann es richtig gut klappen. Backen soll Spaß machen und entspannen. Allzu perfekt muss es dabei nicht zugehen.

In diesem Buch findet ihr einige meiner besten Rezepte mit drei, vier oder fünf Zutaten und einige meiner unschlagbaren Favoriten, die einfach mit hinein mussten. Alle eure Lieblingsaromen kommen dabei zum Einsatz: Schokokekse mit Vanillecreme, Spekulatius, Nuss-Nougat-Creme, diverse Schokoriegel, Salzkaramell, Erdnussbutter, Zimt und vieles mehr.

Besonders danken möchte ich meinen Follower\*innen und Unterstützer\*innen. Ihr habt dieses Buch erst möglich gemacht. Hoffentlich macht es euch beim Lesen genauso viel Spaß wie mir beim Schreiben!

Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr ein bisschen über mich und meine Geschichte.





# ÜBER MICH


Eloise Head



Hallo allerseits! Ich bin Eloise alias Fitwaffle, totaler Foodie und bekennende Naschkatze. Am liebsten stehe ich in der Küche, teste neue Kombinationen und denke mir einfache, spannende Rezepte aus. Schon als Kind habe ich leidenschaftlich gern gebacken. Mit diesem Buch geht für mich ein Traum in Erfüllung, und ich freue mich riesig, ihn mit euch zu teilen.


Der Name meiner Website Fitwaffle enthält bereits die beiden Dinge, für die ich am meisten brenne: Fitness und Essen. Das englische **waffle** kann schlicht „Waffel“ heißen, aber auch „Redeschwall“, und das trifft es bei mir oft auch!

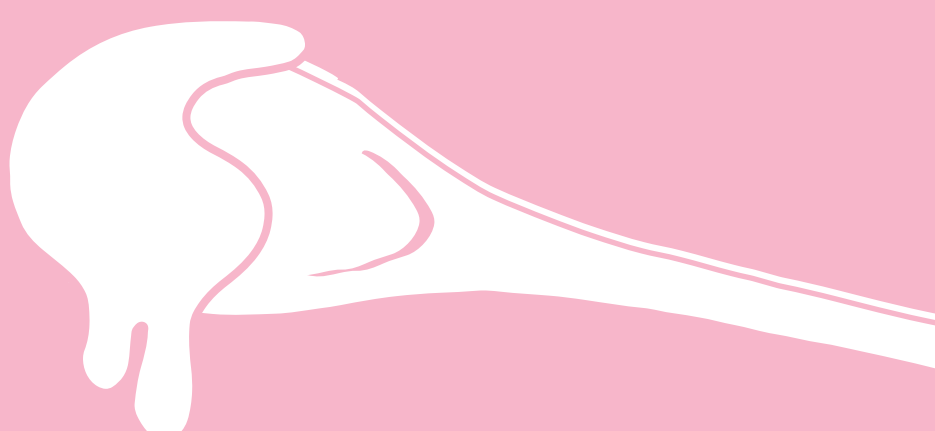

Bevor Fitwaffle mein Hauptberuf wurde, war ich in der Fitnessbranche, zuerst als Personal Trainerin, dann als Leiterin eines Fitnesscenters. Schon als Kleinkind war ich immer in Bewegung. Sport und vor allem Tanzen machte mir einfach Spaß. Meine Eltern behaupten, ich hätte keine Minute stillgesessen. Doch auch damals war ich schon ein Leckermaul. Süßigkeiten haben mich magisch gezogen. Das ist heute nicht anders. Meine Großtante war eine begnadete Köchin. Meine Schwester und ich waren oft bei ihr zu Besuch. Dann backte sie mit uns Marmeladentörtchen, Cupcakes, Kekse mit Zuckerguss, Käse-Scones und vieles mehr. Seither ist Backen für mich das Größte.



Später war meine Einstellung zum Essen leider nicht immer gut. Mit 18 hatte ich nur noch Fitness im Kopf. Ich trainierte, besuchte Kurse und verbrachte viele Stunden im Studio. Um mich „clean“ zu ernähren, strich ich aus meinem Speiseplan alle verarbeiteten Lebensmittel und natürlich auch Kuchen, Schokolade, Fast Food und sogar Kartoffeln – alles Dinge, die ich bis dahin heiß geliebt hatte. Die Pfunde purzelten, aber ich verlor auch eine Menge Muskeln. Ich hatte endlose Diskussionen mit meiner Mutter und eine sehr ungesunde Vorstellung vom Essen. Bestimmte Sachen hielt ich für „gut“, andere für „schlecht“, aber im Grunde hatte ich keine Ahnung von Ernährung oder davon, wie mein Körper auf Nahrungsmittel reagiert.

Im Jahr darauf begann ich eine Ausbildung zur Personal Trainerin. Ich lernte viel über Anatomie, Krafttraining und Ernährung. Vor allem erfuhr ich etwas über die Makronährstoffe in unserer Nahrung: Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Anstelle der alten Schubladen „gut“ und „schlecht“ sah ich Lebensmittel in einem völlig neuen Licht und konnte mein Essen objektiv und ohne Vorurteile besser einschätzen. Ich lernte, dass Nahrungsmittel letztlich nichts als Energielieferanten sind: Manche haben viele Kalorien und wenige Nährstoffe, andere wenige Kalorien, dafür aber viele Nährstoffe. Entscheidend ist





das Gleichgewicht zwischen beiden, aber auch der jeweilige Energieumsatz.

Seit sieben Jahren esse ich wieder mehr oder weniger alles, wenn auch in Maßen. Das war die Geburtsstunde von Fitwaffle: Auf meinem Instagram-Account dokumentierte ich meinen Weg durch die Welt der Fitness und Ernährung. Von Montag bis Freitag arbeitete ich als Personal Trainerin, aber an den Wochenenden fuhren mein Verlobter und ich nach London, fotografierten leckere Burger und probierten uns durch diverse Restaurants und Streetfood-Stände.

Während der Corona-Lockdowns mussten die Restaurants schließen und wir zu Hause bleiben. Ich begann, eigene Kreationen und Rezepte auf meinem Instagram-Account und auf TikTok zu posten. Dann hatte ich die Idee für meine Seite @FitwaffleKitchen, und ich legte in meiner kleinen Zweizimmerwohnung los: Einige Laminatplatten auf dem Küchentisch dienten als Hintergrund, mein Smartphone auf einem selbst gebauten Ständer als Filmkamera. Weil wir alle uns in jenen ungewissen Zeiten so isoliert fühlten, nahm ich mir vor, Backfans und Foodies zu mobilisieren. Ich wollte ihnen etwas zu tun geben und sie bei Laune halten. Um möglichst viele anzusprechen, sollten die Anleitungen einfach und leicht nachzumachen sein.

Ich postete viele Rezepte mit 3, 4 und 5 Zutaten, die man auch im Lockdown bekommen konnte, als Mehl quasi in Gold aufgewogen wurde. Heute, zwei Jahre später, kann ich kaum glauben, dass ich hier sitze und ein eigenes Buch schreibe. Und das verdanke ich meinen FABELHAFTEN Follower\*innen! Euer Feedback ist so überwältigend, so inspirierend, dass ich dieses Buch jetzt mit euch teilen darf. Dafür kann ich euch nicht genug danken!

Ihr werdet sehen, dass jedes Kapitel mit 3-Zutaten-Rezepten beginnt, gefolgt von Kombinationen von 4 oder 5 Zutaten. Nur meine „All-Stars“ im letzten Kapitel sind etwas aufwendiger und benötigen etwas mehr Zutaten, dafür sind sie aber so beliebt und so köstlich, dass ich nicht auf sie verzichten möchte.

Viele sind Favoriten meiner Fans auf Instagram, TikTok und auf meinem YouTube-Kanal, plus einiger neuer Kreationen, die euch bestimmt begeistern. Bei vielen Anleitungen findet ihr unter „Auch“ alternative Zutaten. Wer also keine Erdnussbutter mag oder keine Nuss-Nougat-Creme zur Hand hat, nimmt stattdessen einfach etwas anderes Leckeres.

*Gutes Gelingen und viel Spaß!*







# EINIGE DINGE VORAB



*Meine Tipps*

# PRAKTISCHE HELPER

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Große, mittlere und kleine Rührschüsseln  | <input type="checkbox"/> Spatel                         |
| <input type="checkbox"/> Quadratische Backformen (20 x 20 x 4 cm)  | <input type="checkbox"/> Küchenwaage                    |
| <input type="checkbox"/> Runde Springformen (Ø 20 cm)              | <input type="checkbox"/> Messlöffel                     |
| <input type="checkbox"/> Back- bzw. Auflaufformen (20 x 25 x 4 cm) | <input type="checkbox"/> Ofenthermometer                |
| <input type="checkbox"/> Muffinblech mit 6 und 12 Mulden           | <input type="checkbox"/> Sieb                           |
| <input type="checkbox"/> Kastenformen                              | <input type="checkbox"/> Küchenmaschine                 |
| <input type="checkbox"/> Muffin-Papierförmchen                     | <input type="checkbox"/> Eisportionierer                |
| <input type="checkbox"/> Backpapier                                | <input type="checkbox"/> Frischhaltefolie               |
| <input type="checkbox"/> Handrührgerät                             | <input type="checkbox"/> Großer Topf                    |
| <input type="checkbox"/> Schneebesen                               | <input type="checkbox"/> Große Bratpfanne               |
| <input type="checkbox"/> Rührlöffel aus Holz                       | <input type="checkbox"/> Antihafbeschichtete Backbleche |
|  | <input type="checkbox"/> Zuckerthermometer              |

# DAS HÄTTE ICH WISSEN WOLLEN, BEVOR ICH MIT DEM BACKEN ANFING

*Dankt mir später*



- Jeder Backofen ist anders. Manche arbeiten konventionell mit Ober- und Unterhitze, andere mit Umluft, wieder andere heizen mit Gas. Je genauer du deinen Ofen kennst, desto gleichmäßiger wird dein Gebäck. Die Temperaturanzeige am Herd ist nicht immer zuverlässig. Ich empfehle deshalb ein Ofenthermometer. Wenn man weiß, dass die Temperatur stimmt, fühlt man sich einfach sicherer.
- Steht die Backform auf der mittleren Schiene, gart das Gebäck gleichmäßiger. Falls dein Backofen – so wie meiner – auf einer Seite heißer wird als auf der anderen, kann man die Form nach der Hälfte der Zeit (mit Topflappen!) vorsichtig drehen, damit der Inhalt überall gleich schnell backt. Bei Kuchen sollte die Ofentür beim Backen allerdings zu bleiben.
- Die Backzeit hängt vor allem von der Größe der Backform ab. Falls du ein anderes Format als im Rezept angegeben verwendest, solltest du die Zeit entsprechend anpassen. In größeren Formen breitet sich der Teig flacher aus und wird schneller gar, in kleineren steht er höher und braucht somit länger.

- Sinnvoll beim Backen von Keksen ist ein beschichtetes Backblech, auf dem die Kekse auch ohne Backpapier nicht anhaften. Ein normales Blech sollte man mit Backpapier auslegen, damit nichts kleben bleibt.
- Soll in einem Rezept ein Messer angewärmt werden, füllt man dafür am besten ein hohes, standfestes Glas oder eine Karaffe mit heißem Wasser (gerade so viel, dass die Klinge bedeckt ist) und taucht das Messer vor Gebrauch 5 Minuten hinein.
- Alle Mikrowellenangaben in diesem Buch beziehen sich auf ein 700-Watt-Gerät. Hat deine Mikrowelle eine höhere Leistung, stell eine mittlere Wattzahl ein und schau vor dem Ende der vorgegebenen Zeit nach, ob das Ergebnis wie gewünscht ist.



# ZUTATENTIPPS FÜR PERFEKTES GEBÄCK

1

## EIER

Für Kuchen, Blondies und Brownies sollten die Eier möglichst zimmerwarm sein, denn dann lassen sie sich besser in den Teig einarbeiten, und der Kuchen geht besser auf. Kalte Eier machen den Teig oft klumpig.

2

## MILCH

Genau wie Eier vermischt sich zimmerwarme Milch leichter mit den übrigen Zutaten als kalte. Der Teig wird schön glatt, und der Kuchen backt schneller und gleichmäßiger.

3

## LEBENSMITTELFARBE

Wenn du Lebensmittelfarbe verwendest, sollte es unbedingt eine hochwertige Marke wie Sugarflair oder Wilton sein. Farben aus dem Supermarkt sind meist zu blass, sodass man für kräftige Nuancen mehr braucht und damit unter Umständen die Konsistenz des Gebäcks ruiniert.

4

## MILCHPRODUKTE

Achte bei Doppelrahmfrischkäse auf Qualität (z. B. Philadelphia) und gieß Flüssigkeit vor dem Aufschlagen ab. Bei Cheesecakes sollte der Frischkäse Zimmertemperatur haben, denn dann verbinden sich die Zutaten beim Verrühren besser und der Belag wird fester.

Crème double lässt sich gut gekühlt besser aufschlagen. Ist sie zu warm, bilden sich keine festen Spitzen. Je kälter sie ist, desto leichter und schneller geht es. Stellt man Schüssel und Schneebesen vor dem Schlagen in den Kühlschrank, bleibt die Crème darin länger kalt.

# DIE HÄUFIGSTEN ZUTATEN

Neben den Standard-Backzutaten Eier, Butter, Mehl, Backpulver, Zucker und Milch findest du hier noch einige andere, die ich oft verwende (siehe auch Seite 14–15). Statt der hier genannten Marken kannst du natürlich auch andere nehmen.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Schokokekse mit Vanillecreme (z. B. Oreos)       | <input type="checkbox"/> Doppelrahmfrischkäse  |
| <input type="checkbox"/> Spekulatiuskekse und -creme (z. B. Biscoff)      | <input type="checkbox"/> Schokochips (Vollmilch, Zartbitter, Weiß)   |
| <input type="checkbox"/> Nuss-Nougat-Creme (z. B. Nutella)                | <input type="checkbox"/> Schokoriegel (z. B. Snickers und Twix) und Schoko-Erdnussbutter-Riegel (z. B. Reese's), normal und mini |
| <input type="checkbox"/> Cremige Erdnussbutter                            | <input type="checkbox"/> Marshmallows, normal und mini   |
| <input type="checkbox"/> Zimtpulver                                       | <input type="checkbox"/> Puffreis und Cornflakes   |
| <input type="checkbox"/> Karamellfüllung/Dulce de leche (z. B. Carnation) | <input type="checkbox"/> Crème double  |
| <input type="checkbox"/> Reife Bananen                                    | <input type="checkbox"/> Vollkornkekse   |
| <input type="checkbox"/> Kondensmilch                                     | <input type="checkbox"/> Äpfel (z. B. Granny Smith)  |
| <input type="checkbox"/> Weiße Schokolade                                 | <input type="checkbox"/> Backtrennspray  |
| <input type="checkbox"/> Vollmilchschokolade                              |  |
| <input type="checkbox"/> Zartbitterschokolade (mind. 50 % Kakaoanteil)    |  |

Karamellfüllung



Nuss-Nougat-Creme



Kondensmilch



Marshmallows

Schokokekse  
mit  
Vanille-  
creme





Cornflakes

Spekulatiuskekse  
und -creme

Erdnussbutter

Weißer und  
Vollmilchschokolade

Bananen



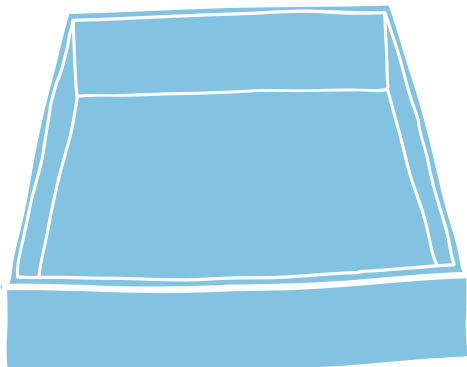
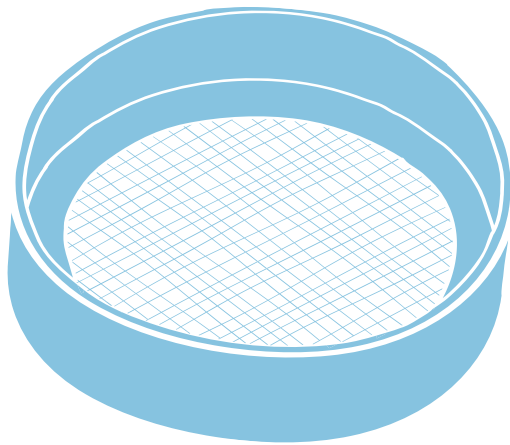


# SO GEHT'S

## DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN

16

Einige Dinge vorab ~



## Backform auslegen

Eine der meistgestellten Fragen lautet: Wie und mit welchem Backpapier legt man Backformen aus? Hier meine Tipps dafür:

- **Für eine quadratische Backform** braucht man zwei gleich große Formen. Das Backpapier auf eine der Formen legen und so zuschneiden, dass es ringsum etwa 10 cm übersteht. Dann das Backpapier mit der zweiten Form in die erste Form hineindrücken und das Papier an den Seitenwänden falten. Dabei die Falten fest zusammendrücken, damit das Papier genau passt und nicht verrutscht.
- **Legt man den Boden einer runden Springform aus**, lässt sich der Kuchen nach dem Backen oder Kühlen leichter herauslösen. Dazu legt man einen Bogen Backpapier auf ein Schneidebrett und darauf den Boden der Springform. Dann mit einem scharfen Messer das Backpapier ringsum den Boden herum gerade so weit einritzen, dass man den Kreis herausdrücken kann. Alternativ kann man auch mit einem Bleistift die Außenkante der Springform auf dem Papier markieren und dann mit einer Schere am inneren Rand der Linie ausschneiden. Um einen Kuchen oder Cheesecake aus der Springform zu lösen, fährt man mit einem scharfen Messer vorsichtig an der Innenwand der Form entlang, lockert dann den Riegel und hebt den Ring behutsam über den Kuchen. Dann erst den Kuchen vom Springformboden heben und das Backpapier vom Boden abziehen.



## Mehl pasteurisieren

Rohes Mehl kann gesundheits-schädliche Keime enthalten. Wird es laut Rezept nicht gebacken, sollte man es deshalb vorsichtshalber pasteurisieren.

- **In der Mikrowelle** Das Mehl in einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf mittlerer bis hoher Stufe etwa 90 Sekunden stark erhitzen, dabei alle 20 Sekunden umrühren. Vor dem Verarbeiten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- **Im Backofen** Den Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze), 150 °C (Umluft) oder Gas Stufe 2 vorheizen. Das Mehl gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und etwa 5 Minuten backen, dabei zwischendurch das Blech vorsichtig herausnehmen und das Mehl mischen, damit es überall heiß wird. Vor dem Verarbeiten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- **In der Pfanne** Das Mehl in eine schwere Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten unter Rühren stark erhitzen. Vorsicht, dass es nicht anbrennt. Vor dem Verarbeiten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

## Mehl-Backpulver-Mischung

In meinen Rezepten verwende ich eine fertige Mehl-Backpulver-Mischung, die es z. B. im Asialaden oder im Internet als „self-raising flour“ gibt. Wenn du keine fertige Mischung verwenden möchtest, dann brauchst du für meine Rezepte ein Mischverhältnis von 4 g Backpulver auf 100 g Weizenmehl.

## Schokolade schmelzen

Die Schokolade in etwa 1 cm große Stücke zerbrechen.

- **In der Mikrowelle** Die Schokostücke in einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf mittlerer bis hoher Stufe in 30-Sekunden-Intervallen erhitzen, dazwischen umrühren. Wenn die Schokolade fast vollständig geschmolzen ist, mit einem Löffel glatt rühren, bis die Masse glatt ist.
- **Im Wasserbad** Hierfür braucht man einen Kochtopf und eine hitzebeständige Schüssel (am besten aus Glas), die genauso weit ist wie der Topf, aber nur etwa bis zur halben Höhe hineinhängt. Den Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen. Die Schüssel mit der Schokolade in den Topf hängen und beides erhitzen. Während das Wasser köchelt, bleibt der Dampf zwischen Schüssel und Topfwand eingeschlossen und erwärmt die Schokolade, bis sie schmilzt, dabei immer wieder vorsichtig glatt rühren.



FUDGE,  
PRALINEN,  
TRÜFFEL  
und  
KONFEKT

~  
Kapitel eins

# Fein, blitzschnell und kinderleicht ...

Diese Rezepte standen ganz am Anfang meiner Backbegeisterung. Im ersten Lockdown waren sie für mich und viele meiner Follower\*innen der Rettungsanker. Ich finde es toll, wie schnell man sie auf den Tisch zaubern kann. Die meisten davon muss man nicht einmal „richtig“ backen: Du brauchst nur einen Topf und eine Rührschüssel, und los geht's. Das ist super, wenn man wenig Zeit hat oder der Ofen kalt bleiben soll! Obendrein sind es tolle Mitbringsel für Freund\*innen und Partys.

In diesem Kapitel findet ihr einige meiner absoluten Renner wie **Schokokeksfudge**, **Schokokekstrüffel** und **Honigwaben** (alle mit nur 3 Zutaten) und **Spekulatiuspralinen** (mit 4 Zutaten). Einfach zum Niederknien!

Scheu dich nicht, mit den Aromen zu experimentieren, auch wenn's mal nicht auf Anhieb klappt. Langeweile kommt bei diesen Rezepten jedenfalls nicht auf, und zum Fingerabschlecken sind sie allemal!



*Einer meiner Favoriten*

Du kannst den  
Cookieteig natürlich  
auch selbst zube-  
reiten (siehe  
Seite 241).







# SCHOKO-KARAMELL-FUDGE

64 Stück



Ein supereinfaches, wandlungsfähiges Konfekt. Die Karamellpralinen mit Schokoladenüberzug verlaufen im warmen Teig zu köstlichen weichen Wellen. Das Fudge sieht wunderschön aus und zergeht auf der Zunge!

10 Minuten  
+ 3-4 Stunden Kühlzeit

1 Dose Karamellfüllung  
(400 g, z. B. Carnation,  
oder 1 Dose Dulce de  
leche, 380 g)  
500 g weiße Schokolade,  
in Stücke zerbrochen  
330 g fudgegefüllte  
Schokopralinen  
(z. B. Rolos)

- 01 Eine quadratische Backform (20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen (siehe Seite 16).
- 02 Karamell und Schokolade in einem großen Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Holzlöffel erwärmen, bis die Schokolade schmilzt. Die Masse sollte dick und glatt sein und sich beim Rühren oder Schwenken von Topfboden und -wänden lösen. Ist sie noch zu flüssig, weiter eindicken lassen.
- 03 Vom Herd nehmen und die Schokopralinen dazugeben (10–15 beiseitelegen). Kurz unterheben. Die Schokolade sollte nicht ganz zerlaufen. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Die restlichen Pralinen in die Oberfläche drücken.
- 04 Die Masse 3–4 Stunden kalt stellen, bis sie fest ist. Dann in 64 Würfel (2,5 x 2,5 cm) schneiden. Enjoy!
- 05 Das Fudge hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank 5 Tage.

24



Fudge, Pralinen, Trüffel und Konfekt



**AUCH:**  
Verwende statt der  
Karamell-Schoko-  
pralinen einen  
gehackten Schoko-  
riegel deiner  
Wahl.

