

Ivonne Nottorf

# *Ich helfe dir beim Backen*

Das Backbuch für Menschen mit Handicap

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Ivonne Nottorf**

Ich helfe dir beim Backen  
Das Backbuch für Menschen mit Handicap

Fotos: Yvonne Nottorf

Berlin: Pro BUSINESS 2017

ISBN 978-3-86460-702-8

1. Auflage 2017

© 2017 by Pro BUSINESS GmbH  
Schwedenstraße 14, 13357 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Produktion und Herstellung: Pro BUSINESS GmbH

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier

Printed in Germany

[www.book-on-demand.de](http://www.book-on-demand.de)

**ClimatePartner<sup>°</sup>**  
**klimaneutral**

## *Liebe Bäckerinnen und Bäcker,*

ich habe dieses Backbuch angefangen zu schreiben aus Liebe und Leidenschaft zum Backen und mit einem Handicap. Ich habe Multiple Sklerose mit einer halbseitigen Lähmung. Ich möchte mich nicht von der Gesellschaft in die Ecke der Behinderung drängen lassen, sondern Mut machen, dass wir Menschen mit körperlichen Einschränkungen diese Herausforderung meistern können.

Mir ist ziemlich schnell aufgefallen, dass die normalen Küchenutensilien nicht ausreichen und dass ich sie nicht mehr sinnvoll nutzen kann. Ich suchte auch ein Backbuch für Mobilitätseingeschränkte – ohne Erfolg.

Da ich nicht einsehe, dass meine Erkrankung mir auch noch mein Hobby nimmt, habe ich mich an die Arbeit gemacht. Ich habe mich gedanklich in viele Krankheiten hineinversetzt, die Einschränkungen der Mobilität mit sich bringen, nicht nur Multiple Sklerose. Habe mich um gute, leckere und durchdachte Rezepte gekümmert. Darum, wie wir im Kopf die Barriere mindern und den Horizont erweitern können (Nebeneffekt). Habe Arbeitserleichterungen (Backhelfer) gefunden zu einem günstigen Preis. Zum Backen benötigen Sie außerdem: Lust, Mut und Spaß. Haben Sie dies, werden Ihnen leckere Kuchen gelingen.

Ich freue mich über Leserbriefe mit Anregungen, Verbesserungen, Kniffen und Tricks. Schreiben Sie mir gerne an den Verlag.

Und nun viel Spaß und gutes Gelingen, legen wir los!



*Ich bin der  
glücklichste Mensch  
der Welt, wenn ich  
backe.*



# Alle Kuchen

## A

Ameisenkuchen mit Eierlikör .....	Seite 13
Amerikaner mit Orange .....	Seite 17
Apfelkuchen mit Quark .....	Seite 21
Aprikosen-Quark-Blechkuchen .....	Seite 25

## B

Butterkuchen vom Blech, ohne Guss .....	Seite 29
---	----------

## F

Französische Madeleines .....	Seite 33
-------------------------------	----------

## G

Gegrillter Baumkuchen .....	Seite 37
-----------------------------	----------

## J

Jamaikanische Käsetorte .....	Seite 41
-------------------------------	----------

## K

Käsekuchen mit Boden .....	Seite 47
Käse-Mohnkuchen mit Birne .....	Seite 51

## M

Marzipanzopf mit Schokolade .....	Seite 57
-----------------------------------	----------

## Q

Quarkgugelhupf .....	Seite 63
----------------------	----------

## R

Russischer Zupfkuchen .....	Seite 67
-----------------------------	----------

## S

Schokoladen- Kokos-Kuchen .....	Seite 73
---------------------------------	----------

## T

Tortelettes für den Überraschungsbesuch .....	Seite 79
---	----------

## Z

Zebrakuchen .....	Seite 83
-------------------	----------

# Backhelfer und gute Ideen

## Abgießen



- Abgießhilfe
- Abgießhilfe für Töpfe

## Anti-Rutsch

- Anti-Rutsch-Unterlage/-Matte
- Anti-Rutsch-Geschirr
- Tablett, rutschfestes
- Anti-Rutsch-Deckelöffner
- Anti-Rutsch-Packungshalter



## Arbeitsgeräte



- Küchenmaschine
- Handrührgerät
- Mohnmühle (manuell oder elektrisch)

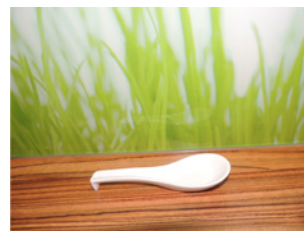
## Auspressen

- Zitronenpresse (für die Wand)
- Obstpresse für Küche/Entsafter
- Saftpresse, Universalpresskegel für große und kleine Früchte



## Besteck

- Besteck, verstellbar mit Schlaufe
- Besteck, geformtes
- Besteck, mit Sand gefüllt
- Alzheimer- und Parkinson-Besteck
- Besteck, schwer, mit flexiblen Gewichten
- Diplöffel
- Trainingsschere
- Tischschere (für Einhänder)







# *Ameisenkuchen mit Eierlikör*

Dieser Blechkuchen ist saftig und lecker, mal eine ganz andere Geschmacksrichtung.  
Leichte Krümelgefahr/Verschlucken

## *Einkaufsliste*

### Rührteig

300 g Butter

300 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

4 Eier

300 g Mehl

3–4 gehäufte TL Backpulver

300 ml Eierlikör

150 g Schokostreusel

Backpapier-Zuschnitte, Alufolie

### Guss

150 g weiße Kuvertüre

10 g/1 TL Kokosfett

Schokostreusel (restliche)

## *Backhelfer*

Küchenmaschine, Küchenwaage, Messbecher,  
rutschfeste Unterlage, rutschfeste Rührschüssel(n), Sieb,  
Flaschenöffner Cap Twister, Backblech, Holzstäbchen  
(alternativ: Rouladennadel, Stricknadel), hitzebeständiger  
Backhandschuh oder Hitzeschutz-Fingerlinge aus Silikon

## *Jeder wie er mag*

Egal, ob Sie weißen Zucker oder Rohrzucker,  
No-Name-Produkte oder Markenware nehmen, der Kuchen  
wird auf jeden Fall schmecken.



1



Für den Rührteig 300 g Butter in der Küchenmaschine geschmeidig rühren.

**TIPP** Den Löffel kurz in warmes Wasser halten, dann klebt die Butter nicht fest.

2



300 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker zufügen und so lange weiter rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.

3



Die 4 Eier nach und nach einzeln untarrühren.

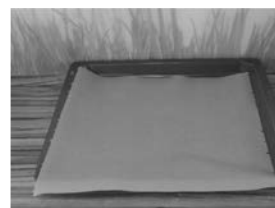
**TIPP** Jedes Ei ca. 30 Sekunden einrühren.

4



300 g Mehl mit 3–4 TL Backpulver mischen. Gesiebt und löffelweise in den Teig einrühren.

5



Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

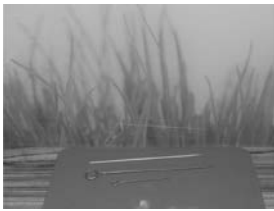
300 ml Eierlikör und 150 g Schokostreusel zum Teig hinzugeben.



6

Backblech mit Backpapier auslegen. Teig auf das Backblech/Backpapier streichen. Den Kuchen 20–25 Minuten auf der mittleren Schiebeleiste bei 180 °C goldgelb backen. Falls er zu dunkel werden sollte, mit Alufolie abdecken.

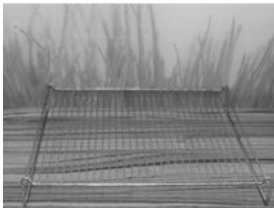
**TIPP** Er sollte noch weich und nicht zu dunkel sein.



Den Kuchen mit einem Holzstäbchen (alternativ: Rouladennadel, Stricknadel) an mehreren Stellen einstechen und prüfen, ob er gar ist.

**TIPP** Es darf kein Teig am Stäbchen kleben bleiben.

7



Kuchen herausnehmen und auf dem Kuchengitter erkalten lassen.

8



9

Für den Guss 150 g Kuvertüre grob zerkleinern und mit 10 g/1 TL Kokosfett in einem kleinen Topf im Wasserbad schmelzen lassen. Dabei immer umrühren. Die Kuvertüre gleichmäßig auf den Teig auftragen und zum Schluss mit den restlichen Schokoladenstreuseln leicht bestreuen. Trocknen lassen, sodass die weiße Schokolade fest wird. Das dauert ein paar Stunden.

### **TIPP**

Für das Wasserbad den kleinen Topf in einen mit Wasser gefüllten größeren Topf einhängen und Kuvertüre im Wasserdampf schmelzen lassen. Das Kokosfett erhält die Streichfähigkeit der Kuvertüre.