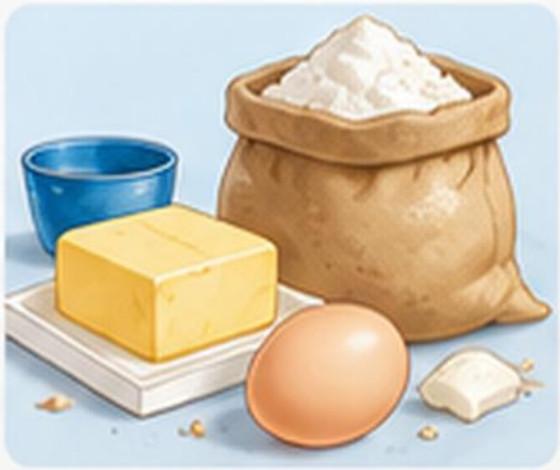

Astromaus & Lou
space adventures
Lous Sternenküche
Galaktische Backideen
für kleine und große Entdecker
Leckere Rezepte, die Spaß machen –
und dazu spannende Fakten aus dem Weltall!

⭐ Grundrezept: Einfache Plätzchenteig-Basis

**Dieses Grundrezept ist die Basis für viele unserer galaktischen Plätzchen.
Es ist einfach, lecker und lässt sich leicht vairieren.**

Zutaten (für ca. 40 Plätzchen)

- 250 g Mehl
- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. Mehl, Butter, Zucker, Vanillezucker, Ei und Salz in eine Schüssel geben.
2. Alles mit den Händen oder einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa 3–5 mm dick ausrollen.
5. Mit Ausstechformen ausstechen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–12 Minuten hell backen.



Tipps von Lou:

- Der Teig lässt sich gut vorbereiten und 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Du kannst den Teig mit Kakao, Zimt oder Zitronenschale variieren.
- Für besonders schöne Plätzchen die Ausstechformen nur leicht eindrücken und nicht zu dünn ausrollen.

1. Lous Mondplätzchen

Der Klassiker aus der Sternenküche

Lous Mondplätzchen sind zart, lecker und erinnrern mit ihrer feinen Vanillenote an eine klare Nacht mit einem hellen Mond am Himmel.



Zutaten (zusätzlich zum Grundrezept)

- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- Puderzucker zum Bestäuben
- evtl. etwas Zitronenschale

Zubereitung

1. Grundrezept zubereiten.
2. Teig ausrollen und mit einer Mond-Ausstechform ausstechen.
3. Wie im Grundrezept backen.
4. Nach dem Abkühlen großzügig mit Puderzucker bestäuben.



Astromaus meint:

„Diese Plätzchen schmecken vorbrecken wie ein kleines Mond – nur viel besser!"

Wissen aus dem All:

Der Mond leuchtet nicht selbst, sondern reflektiert das Sonnenlicht. Er ist ein natürlicher Begleiter unserer Erde und rund 384.400 Kilometer von uns entfernt.

2. Sternenplätzchen

Kleine Sterne zum Genießen

Diese knusprigen Sternenplätzchen sind schnell gemacht und sehen zauberhaft aus. Mit etwas Zuckerguss oder bunten Streuseln werden sie zu echten Hinguckern.



Zutaten (zusätzlich zum Grundrezept)

- Zuckerguss (Puderzucker + etwas Zitronensaft)
- Bunte Streusel oder essbarer Glitzer

Zubereitung

1. Grundrezept zubereiten.
2. Teig ausrollen und Sterne ausstechen.
3. Wie im Grundrezept backen und abkühlen lassen.
4. Mit Zuckerguss bestreichen und nach Belieben mit Streuseln dekorieren.



Lou meint:

„Jeder Stern ist anders – genau wie jedes Plätzchen!"

Wissen aus dem All:

Sterne sind riesige, heiße Gaskugeln, die ihr eigenes Licht und ihre eigene Wärme erzeugen. Unsere Sonne ist ebenfalls ein Stern – und für uns der wichtigste.

3. Galaxien-Muffins

Bunte Wirbel aus dem All

Diese Muffins sehen aus wie ferne Galaxien und sind nicht nur wunderschön, sondern auch richtig lecker. Jeder Muffin ist ein kleines Universum.



Zutaten (für 12 Muffins)

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 125 ml Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Lebensmittelfarbe (blau, lila, pink)
- Evtl. essbarer Glitzer und Zuckersterne

Zubereitung

1. Alle Zutaten (außer Lebensmittelfarbe) zu einem glatten Teig verrühren.
2. Teig in mehrere Portionen teilen und mit verschiedenen Farben einfärben.
3. Farbige Teige leicht miteinander vermischen (nicht zu stark rühren).
4. In Muffinförmchen füllen und bei 180 °C ca. 20–25 Minuten backen.
5. Nach dem Abkühlen mit Zuckerguss und Sternen dekorieren.



Astromaus meint:

„Sie sehen aus wie echte Galaxien – und schmecken himmlisch!"

Wissen aus dem All:

Galaxien sind riesige Sternensysteme mit Milliarden von Sternen, Gas und Staub. Unsere Milchstraße ist eine von ihnen. Es gibt unzählige weitere Galaxien im Universum.

4. Planeten-Pizzen

Ein leckeres Sonnensystem

Diese kleinen Pizzen bringen das Sonnensystem auf den Teller. Jeder Planet erhält seine eigene Dekoration – so wird das Essen zum Abenteuer!



Lutaten (für 8 Mini-Pizzen)

- 1 Pizzateig (fertig oder selbstgemacht)
- Tomatensauce
- Käse (z. B. Mozzarella)
- Verschiedene Zutaten zum Belegen, z. B. Paprika, Mais, Pilze, Oliven, Spinat, Schinken, Salami
- Getrocknete Kräuter

Zubereitung

1. Pizzateig in 8 kleine runde Pizzen teilen.
2. Mit Tomatensauce bestreichen.
3. Jeden Planeten mit passenden Zutaten belegen. (z. B. Jupiter mit Streifen, Saturn mit Paprikaring).
4. Bei 200 °C ca. 12–15 Minuten backen.



Lou meint:

„So lecker war das Sonnensystem noch nie!"

Wissen aus dem All:

Die acht Planeten unseres Sonnensystems sind sehr unterschiedlich. Sie unterscheiden sich in Größe, Temperatur, Entfernung zur Sonne und ihrer Zusammensetzung.


ASTROMAUS & LOU
space adventures
Leckere Weltraum-Rezepte
Neue himmlische Köstlichkeiten zum Nachbacken und Genießen!
Weitere Lieblingsrezepte von Astromaus und Lou – einfach, lecker und wie immer mit einer Prise Weltraum-Abenteuer!

5. Galaktischer Schokokuchen

Ein saftiger Kuchen für echte Weltraum-Fans

Ein herrlich schokoladiger Kuchen, der Groß und Klein begeistert – perfekt für den nächsten Sternengucker-Abend.

Zutaten (für eine Kastenform oder Springform Ø 26 cm)

- 200 g Zartbitterschokolade
- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 ml Milch



Zubereitung

1. Schokolade grob hacken und mit der Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, kurz abkühlen lassen.
2. Zucker und Eier in einer Schüssel cremig rühren.
3. Mehl, Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Eiermasse rühren.
4. Die geschmolzene Schokolade unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.
5. In eine gefettete Form füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 40–45 Minuten backen.



Astromaus meint:
„Dieser Kuchen gibt super Energie – perfekt für lange Beobachtungsnächte!"

Tipp von Lou:
Mit etwas Puderzucker und Sternenstreuseln wird der Kuchen zu einem echten Weltraum-Highlight!

6. Astromaus & Lou Kakao

Der besondere Schoko-Kakao

Unser Lieblingskakao – cremig, schokoladig und mit einer kleinen Sternen-Dekoration. Wärmt, macht glücklich und passt perfekt zu einer spannenden Weltraum-Geschichte.

Zutaten (für 2 Becher)

- 500 ml Milch (oder pflanzliche Milch)
- 2–3 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Zucker (nach Geschmack)
- 50 g Zartbitterschokolade
- 1 Prise Zimt (optional)
- Schlagsahne
- Schokostreusel oder Sternenstreusel



Zubereitung

1. Milch in einem Topf erwärmen (nicht kochen).
2. Kakaopulver, Zucker und Zimt einrühren, bis sich alles gut löst.
3. Die Schokolade in Stücke brechen, in die heiße Milch geben und unter Rühren schmelzen lassen.
4. Den Kakao in Becher füllen, mit Schlagsahne toppen und mit Sternenstreuseln dekorieren.



Lou meint:

„Der beste Kakao der Galaxie – cremig, warm und einfach himmlisch!"

Tipp:

Für eine Extra-Weltraumnote kannst du etwas Vanille hinzufügen oder den Kakao mit einer Prise Meersalz abrunden.

7. Nussecken

Knusprig, nussig, einfach galaktisch

Der Klassiker mit mürbem Boden, einer leckeren Nuss-Schicht und einer feinen Schokoladenglasur – ideal zum Naschen und Teilen.



Zutaten (für ca. 24 Stück)

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Für die Nuss-Schicht:

- 200 g gemahlene Haselnüsse (oder gemischte Nüsse)
- 100 g Zucker
- 2 EL Honig
- 4 EL Sahne
- 50 g Butter

Zum Verzieren:

- 150 g Zartbitter- oder Vollmilchschokolade

Zubereitung

1. Aus Mehl, Butter, Zucker, Ei, Vanillezucker und Salz einen Mürbeteig kneten, auf ein Backblech (mit Backpapier) ausrollen.
2. Butter, Zucker, Honig und Sahne in einem Topf erhitzen, Nüsse einrühren und kurz köcheln lassen.
3. Die Nussmasse gleichmäßig auf den Teig streichen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 20–25 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen, in Dreiecke schneiden und die Ecken in geschmolzene Schokolade tauchen.



Astromaus meint:

„Perfekt zum Teilen – Tipp: Mit verschiedenen Nüssen ausprobieren!"

Tipp:

Besonders lecker werden die Nussecken, wenn du neben Haselnüssen auch Mandeln oder Walnüsse verwendest.

8. Sternenkekse
Knusprige Sterne aus der Astromaus-Küche

Diese einfachen Butterkekse gelingen immer und können nach Lust und Laune verziert werden – ideal zum Backen mit der Familie.



Zutaten (für ca. 30 Kekse)

- 250 g Mehl
- 125 g Butter (weich)
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Für die Deko (optional):

- Puderzucker
- Zitronensaft oder etwas Milch
- Bunte Streusel / Sternenstreusel

Zubereitung

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren, das Ei unterrühren.
2. Mehl nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Auf bemehlter Fläche ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein Backblech legen.
5. Bei 180 °C ca. 10–12 Minuten goldgelb backen und auskühlen lassen.
6. Nach Wunsch mit Zuckerguss bestreichen und mit Streuseln verzieren.



Lou meint:
„Diese Sterne schmecken nicht nur super, sie sehen auch galaktisch aus!"

Tipp:
Mit etwas Zitronenabrieb im Teig bekommen die Kekse eine frische, kosmische Note!

9. Weltraum-Muffins

Schokoadig, saftig und bunt wie die Galaxie

Kleine Kuchen mit großer Wirkung – schnell gemacht, lecker und mit einer galaktischen Deko ein echter Hingucker!



Zutaten (für 12 Muffins)

- 200 g Mehl
- 50 g Kakaopulver
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 ml Pflanzenöl
- 100 g Schokostückchen (oder gehackte Schokolade)

Zubereitung

1. Mehl, Kakao, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Eier, Milch und Öl verrühren und zur Mehlmischung geben.
3. Schokostückchen unterheben.
4. Den Teig in Muffinförmchen füllen.
5. Bei 180 °C ca. 18–20 Minuten backen.
6. Nach dem Abkühlen nach Lust verzieren (z. B. mit Schokoglasur, bunten Streuseln oder kleinen Zuckerplaneten).



Astromaus meint:
„Die perfekten Muffins für unsere nächste Sternenmission!"

Tipp:
Probiere auch helle Muffins mit Blaubeeren oder Nüssen – so hast du deine ganz eigene Muffin-Galaxie!