



## Gritti und Greta Bänz

🕒 45 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 25 Min. backen

🚫 glutenfrei

Ergibt 2 Stück

**300 g glutenfreie Mehlmischung**  
(Panflor, für Brot und andere Backwaren)

**100 g Tapiokastärke**

**5 EL Zucker**

**1½ TL Salz**

**2 TL Xanthan** (7 g)

**1 Bio-Zitrone**

**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g)

**60 g Butter**

**3 dl Milch**

**einige Sultaninen und Mandeln**  
zum Verzieren

**1 Ei**

**Hinweis:** Die glutenfreie Mehlmischung Panflor ist in Landi-Läden oder online erhältlich.

**100 g:** 262 kcal, F 8 g, Kh 43 g, E 4 g

### Tipp von unserem Redaktor Nils Heiniger

Die Grittibänzchen lassen sich problemlos tiefkühlen: Geben Sie die gebackenen Grittibänzchen noch lauwarm in einen Gefrierbeutel, lassen Sie sie auskühlen und legen Sie sie in den Tiefkühler. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen: im Gefrierbeutel



**1** Mehl, Tapiokastärke, Zucker, Salz und Xanthan in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone Schale dazureiben, Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit der Milch begeben, mit dem Knehtaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 4 Min. zu einem weichen, glatten Teig kneten.



**2** Teig halbieren, von jeder Hälfte ca. 50 g für die Verzierung beiseite legen. Teighälften zu je einer Rolle von ca. 20 cm Länge formen. Für Kopf und Hals oben seitlich je ein kleines Dreieck (1) mit einem Messer weg-schneiden. Beine und Arme einschneiden (2).



**3** Grittibänzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Verzierungen (z. B. Haar, Schal, Hosenbeine) mit wenig Wasser anleben. Grittibänzchen mit Sultaninen und Mandeln verzieren (z. B. Augen, Hosknöpfe), diese tief eindrücken. Mit einer Schere Nase und Verzierungen einschneiden, Grittibänzchen zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufgehen lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen.



**4** Ei verklopfen, Grittibänzchen damit bestreichen.  
**Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Grittibänzchen auf einem Gitter auskühlen.

### STOFF FÜR SMALLTALK

**Der Grittibänz heisst auch:** Grättimaa, Hanselmaa, Elggermaa (CH), Stutenkerl, Klaaskerl, Weckmann, Weckboppe, Dambedei, Piefekopp (D), Piepespringer (NL).

**Darum heisst er so:** Grittibänz setzt sich zusammen aus «gritten» – was «Beine spreizen» bedeutet – und Bänz, einer Kurzform von Benedikt. Einst war dieser Name so verbreitet, dass er generell für einen Mann stehen konnte. Ein Grittibänz ist also ein Mann mit gespreizten Beinen.

### Rezept Betty Bossi

Betty Bossi Zeitung Glutenfrei  
Nr. 10/2019  
© Betty Bossi AG  
www.bettybossi.ch