Stockbrot-Rezeptkarte

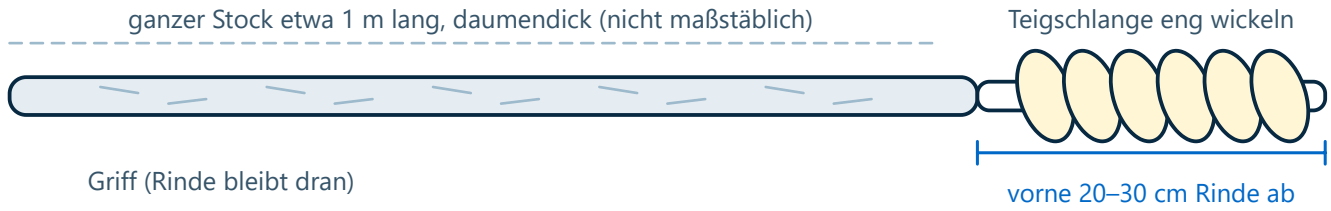
Zwei Teige zur Auswahl: der klassische mit Hefe (etwa 10 Stockbrote) oder der schnelle ohne Hefe (etwa 6 bis 8 Stockbrote).

Mit Hefe	Menge
Weizenmehl (405 oder 550)	500 g
Trockenhefe	1 Päckchen
Zucker	1 TL
Salz	1 TL
lauwarmes Wasser	250 ml
Öl	3 EL

Schnell, ohne Hefe	Menge
Weizenmehl	300 g
Backpulver	1 Päckchen
Salz	½ TL
Magerquark	150 g
Milch	8 EL
Öl	6 EL

1. **Hände waschen:** vor dem Kneten und danach – Mehl ist ein Rohprodukt.
2. **Teig kneten:** alle Zutaten fünf Minuten kneten, bis der Teig glatt ist und nicht mehr klebt.
3. **Gehen lassen:** Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 bis 60 Minuten. Der schnelle Teig darf sofort los.
4. **Schlangen rollen:** für jedes Kind eine Portion so groß wie eine Mandarine, daraus eine fingerdicke Schlange.
5. **Wickeln:** die Schlange eng um das entrindete Stockende wickeln, Anfang und Ende gut festdrücken.
6. **Backen:** über der Glut, nicht in der Flamme, langsam drehen, bis es rundum goldbraun ist – etwa 10 bis 15 Minuten.

So bereitet ihr den Stock vor



Fertig? Und welche Stöcke?

- Fertig ist es, wenn es rundum goldbraun ist, sich leicht vom Stock ziehen lässt und innen nicht mehr klebt. Sonst zurück über die Glut.
- Gut geeignet: gerade, frische Zweige, zum Beispiel von Hasel oder Weide. Keine Eibe – ihre Nadeln sind giftig.
- Metallspieße werden heiß – nur mit Holzgriff und Handschuh.

loroli.kids/ratgeber · Lizenz CC BY-SA 4.0

Unsere Feuer-Regeln

Vor dem ersten Stockbrot gemeinsam vorlesen, jede Regel abhaken und unterschreiben. Das Blatt kommt mit zur Feuerstelle.

- [ ] Feuer machen, schüren und löschen nur Erwachsene – und das Feuer bleibt nie allein.
- [ ] Um das Feuer liegt ein Steinkreis. Wer nicht backt, bleibt einen großen Schritt dahinter.
- [ ] Kein Spiritus, kein Benzin – auch nicht, wenn das Feuer schlecht brennt.
- [ ] Ein Eimer Wasser und eine Decke stehen bereit, bevor das Feuer brennt.
- [ ] Lange Haare zusammenbinden, Schal und weite Ärmel weg vom Feuer.
- [ ] Mit dem Stock nicht rennen und nicht fuchteln. Heiße Enden zeigen zum Feuer.
- [ ] Das Brot erst essen, wenn es innen durchgebacken ist – roher Teig wird nicht genascht.
- [ ] Am Schluss die Glut mit Wasser löschen, umrühren, noch einmal löschen.

Wenn doch etwas passiert

Kleine Verbrennung, etwa am Finger: mit handwarmem Wasser (mindestens 15 °C) kühlen, aber nicht länger als zehn Minuten. Kein Eis, kein Mehl, kein Öl, keine Hausmittel. Große Verbrennung: nicht kühlen, locker mit einem keimfreien Verbandtuch abdecken und den Notruf 112 wählen. Brennende Kleidung mit Wasser, einer Decke oder durch Wälzen am Boden löschen.

Das haben wir versprochen

Kind: _____ Kind: _____

Erwachsene: _____ Datum: _____

Urkunde: Stockbrot-Profi

Name: _____

hat ein Stockbrot ohne schwarze Stellen gebacken am _____

loroli.kids/ratgeber · Lizenz CC BY-SA 4.0

Zwölf Stockbrot-Ideen

Karten ausschneiden, mischen, eine ziehen – und beim nächsten Feuer ausprobieren.

Stockbrot-Idee Kräuter-Stockbrot: frische Kräuter in den Teig	**Stockbrot-Idee** Käse-Stockbrot: geriebenen Käse einkneten	**Stockbrot-Idee** Pizza-Stockbrot: Tomatenmark und Oregano in den Teig
Stockbrot-Idee Zimt-Zucker: heiß in Zimt und Zucker wälzen	**Stockbrot-Idee** Gefüllt: das Loch mit Apfel-mus oder Quark füllen	**Stockbrot-Idee** Bunt: eine Portion mit Kurkuma färben
Stockbrot-Idee Brezel-Stockbrot: vor dem Backen mit Salz bestreuen	**Stockbrot-Idee** Vollkorn: die Hälfte des Mehls als Vollkornmehl	**Stockbrot-Idee** Würstchen-Spirale: Würstchen auf den Stock, Teig drumherum
Stockbrot-Idee Spiral-Wettbewerb: wer wickelt die gleichmäßigste?	**Stockbrot-Idee** Langsam-Profi: wer backt, ohne dass es schwarz wird?	**Stockbrot-Idee** Backofen-Variante: Teigschnecken auf dem Blech, 200 °C

Unser Lieblings-Stockbrot

Rezept, Varianten und Regeln stehen auf loroli.kids/ratgeber/stockbrot-rezept/.

loroli.kids/ratgeber · Lizenz CC BY-SA 4.0