

LIV HELLAND

## Heike Paulsens schnelle *nordfriesische Teestangen*

Gretas Mutter Heike backt viel für die Gäste der Pension «Krabbe» und liebt Rezepte, die schnell gehen, falls Nachschub gebraucht wird. Ihre «Teestangen» sind ruckzuck fertig, lassen sich geschmacklich variieren und leicht verzieren. Zu Weihnachten zum Beispiel taucht Heike sie gerne zur Hälfte in grün oder rot gefärbten Zuckerguss. Pur eignen sie sich gut, um sie in Tee oder Kaffee zu dippen.

### Zutaten

250 g Butter

150 g Puderzucker

1 Ei

300 g Weizenmehl

1 TL gemahlene Vanille oder Vanilleextrakt

Optional je nach Geschmack außerdem: ein Schuss Whisky-  
likör (Gretas Lieblingsvariante), Orangenlikör oder Rum-  
aroma

### Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die (zimmerwarme) Butter und den Puderzucker verrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Dann folgen das Ei und (falls gewünscht) der Likör bzw. das Rumaroma. Anschließend noch das Mehl und die Vanille unterrühren, bis ein glatter, klebriger Teig entstanden ist.

Teig in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und auf dem eingefetteten oder mit Backpapier belegten Backblech etwa 5 cm lange

Streifen ziehen, möglichst nicht zu dicht nebeneinander, weil sie beim Backen auseinandergehen. Dann für 7 bis 10 Minuten in den Ofen, bis sie von unten leicht braun sind. Die Stangen sollen beim Rausnehmen noch weich sein. Nach dem Abkühlen eventuell noch verzieren und genießen.

TIPP: Wer es saftiger mag, kann die noch warmen «Teestangen» mit sehr flüssigem Zuckerguss bestreichen.