

# Ritual – Der Grittibänz



Wenn der Grittibänz im Ofen backt, dann ist der Samichlaus auch nicht weit. Zusammen mit Nüssen und Schokoladen bringt der Samichlaus braven und frechen Kindern am 6. Dezember einen Bänz.

Der Grittibänz ist ein schönes Hefengebäck: Mehl, Salz, Hefe, Milch, Butter und etwas Zucker. Mmmmh! Dazu ist es für die ganze Familie ein grosser Backspass. Mit etwas Fantasie und einer Handvoll Zutaten wird aus dem Grittibänz ganz einfach ein Schoggibänz. Oder ein Fruchtbrotbänz, ein Speck- oder ein Vanillebänz!

Dazu einfach euer liebstes Grittibänz-Rezept fertig zubereiten. Kurz bevor der Teig ruhen gelassen wird, können die Zutaten untergeknetet werden. Auf einen Teig aus 500 g Mehl wird mit der Zugabe von 75 g Schoggiwürfeli der Teig für einen Schoggibänz. Wer gern getrocknete Früchte hat, schneidet 5 getrocknete Aprikosen in feine Würfelchen und mischt gleich noch etwas gemörserten Kardamom und Koriandersamen unter den Teig. Diese Gewürze unterstützen das feine Aroma der Früchte. Mag Papa es vielleicht gern etwas würziger? Auch er soll seinen Bänz haben: 1 TL fein geschnittenen Rosmarin und 2 EL gebratene, ausgekühlte Speckwürfelchen dem Teig beigegeben, und am Schluss kommt ein feiner pikanter Bänz aus dem Ofen. Und weil die Fruchtkonfi, aber auch der Honig zum Zmorge so fein mit Vanille schmeckt, kann dem Teig einfach das ausgekratzte Mark von 2 Vanilleschoten beigegeben werden.

Euren Ideen sind keine Grenzen gesetzt; wichtig ist, dass der Bänz in der kalten Jahreszeit auch schön



warm hat. Drum: Aus etwas Teig einen ganz feinen Strang rollen, diesen dem fertig geformten Grittbänz um den Hals schlaufen, die Enden wie bei einem Zopf aus zwei Strängen umeinanderdrehen und bei den Hüften wieder schön unter den Teigbänz kleben. So bekommt der Bänz einen warmen Schal – und ist mit euch für den kältesten aller Wintertage gewappnet!