

TILLENWUNDERLAND

## Leibspeisen der Tillenzwerge



REZEPTE

für

Grunglbarz, Honigwurzstöckchen & Tillennektar

Original überliefert von

Dhyllidor

## Grunglbarz:

500g	Mehl
1 Würfel	Hefe
250 ml	Milch
5 Ei	Zucker
1	Ei
100g	Margarine
1 Prise	Salz
1 Tüte	Lebensmittelfarbe grün



Mehl in Rührschüssel sieben  
Prise Salz seitlich zugeben

Hefe in einer Tasse mit Gabel zerkleinern und in etwas  
lauwarmer Milch mit einem Ei Zucker verrühren

restliche Milch mit restlichem Zucker in die Rührschüssel

gelöste Hefe zugeben  
alles mit Mehl durchs Sieb leicht bedecken  
stehenlassen bis Risse in der Mehlschicht  
währenddessen:

100g Margarine erhitzen bis sie schön flüssig ist  
wenn sie heiß (nicht kochen) ist, wird darin die Lebensmittelfarbe eingerührt

dies und ein verrührtes Ei dann mit in die Rührschüssel geben  
mit Kochlöffel gut verrühren – Klebt  
mit den Händen nun gut kneten und eventuell etwas Mehl nachstreuen

danach noch einen Hauch Mehl drüber sieben  
und mit Handtuch abdecken

30 – 40 Min stehenlassen

Ofen auf 175° vorheizen

Backblech mit Backpapier vorbereiten

Den Teig mit gut abgetropften Heidelbeeren zu klumpenartigen Brötchen formen

Auf dem Blech 20 – 30 Minuten bei 175° ausbacken

f e r t i g – guten Appetit

## Honigwurzstöckchen:

120g Waldhonig  
200 ml Bio-Holundersirup  
3 Tassen Zucker  
20 cm lange Bambus-Spieße



Backpapier in Ziehharmonika-Faltung vorbereiten  
Stöckchen links und rechts in die Falten legen

Große Pfanne nehmen

den Grund mit dem Zucker füllen  
darüber den Waldhonig verteilen  
dazu den Bio-Holundersirup gießen  
und 1 El Zitronensaft

alles gut rühren und dabei erhitzen bis eine gleichmäßige sämige Masse entsteht  
nun alles in eine Kasserolle (Edelstahl wäre ideal) geben und  
unter weiterem Rühren voll aufkochen  
bis es blubbert und dunkelbraun klar wird.

Jetzt auf kleiner Flamme 20 - 30 Minuten einkochen.

Danach noch einmal volle Hitze bis zum Blubbern

vom Herd nehmen leicht abkühlen lassen  
und über die Spitzen der Stöckchen gießen

Wenn sie kühl genug sind mit dem Backpapier einrollen,  
in eine Plastiktüte stecken und ab ins Eisfach geben

f e r t i g sind die super leckeren Honigwurzstöckchen

(nur lutschen, da es sich um echte Plombenzieher handelt)

Minze-Holunder-Nektar: (für 1 Liter)

10 cl Holundersirup

3 El Honig

30 g Zucker

5 cl Zitronensaft

8 – 10 cl Blue Curaçao alkoholfrei

Wasser zum Auffüllen

10 – 15 Minzeblätter und einen Minzezweig



In einer Kasserolle Holundersirup, Honig und Zucker in 100 ml Wasser unter stetigem rühren aufkochen – bis es eine klare Lösung wird.

Diese 6 Minuten auf kleiner Flamme köcheln und dann abkühlen lassen.

Dann den Blue Curaçao alkoholfrei und Zitronensaft zusetzen

Erneut unter leichter Wärme rühren, nun den Rest Wasser zugeben

Die Flüssigkeit vom Herd nehmen und 10 - 15 Minzeblätter zerrupft hinein geben

In eine leere saubere (am besten ausgekochte) Flasche nun die erkaltete Flüssigkeit über ein Sieb mit dem Trichter einfüllen

Zuletzt einen Minzezweig in die Flasche stecken

f e r t i g ist dieser Tillentrunk – cheers!

Für große Langstelzen lässt sich dieser Tillennektar hervorragend mit 2 – 4 cl Wodka zu einem Tillen-Longdrink umkreieren.

„Nie Oh-hol schlürfen und flitschen!“\*

„Seid gewurzelt – hihi!“

\*das heißt übersetzt: Don't Drink And Drive – Alkohol am Steuer, wird unangenehm und teuer!

Rezepte für den privaten Gebrauch und für Lesungen des Autors freigegeben © 2021 Ritter von Lehenstein

[www.tillenzwerge.de](http://www.tillenzwerge.de)