

## 🍪 GEG-Plätzchen (Grundrezept Mürbeteig mit Energie-Check)

Dieses Rezept ist sauber strukturiert und erfüllt die hohen Standards des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) in Sachen Effizienz.

### ■ GEG-Anlage I (Zutaten – Die Basis der Wärmebrücken-Minimierung)

Zutat	Menge	GEG-Entsprechung (Funktion)
<b>Dämmstoff</b> (Weizenmehl, Type 405)	250 g	Bildet die tragende Struktur des Teiges.
<b>Kühlkörper</b> (Kalte Butter, in Würfeln)	125 g	Stellt sicher, dass die thermische Hülle des Teiges stabil bleibt. Kalt verarbeiten, um Wärmeeintrag zu vermeiden.
<b>Primärenergiebedarf</b> (Zucker)	90 g	Liefert die süße Energie.
<b>Wärmeerzeuger</b> (Ei, Größe M)	1 Stk.	Bindemittel zur Homogenisierung des Teiges.
<b>Effizienz-Upgrade</b> (Vanillezucker)	1 Pack.	Veredelung und Erreichung des niedrigen Primärenergiebedarfs beim Geschmack.

**Tip:** Bevorzugen Sie Zutaten aus regionaler Erzeugung, um die Gesamtenergieeffizienz und die CO<sub>2</sub>-Bilanz des Backprozesses zu optimieren.

## 📅 Sanierungsfahrplan (Zubereitung – Sauber Strukturiert in Phasen)

### Phase 1:

#### Grundlagenermittlung & BEG-Check

##### \* Bestandsaufnahme:

Geben Sie Mehl, Zucker und Aromen in eine Schüssel.

##### \* Kaltintegration ("Wärmebrücken-freie Montage"):

Fügen Sie die eiskalte Butter und das Ei hinzu. Kneten Sie zügig mit den Knethaken oder den Händen bis sich ein glatter Teig formt. Wichtig: Je weniger Handwärme in den Teig gelangt, desto effizienter das Backergebnis.

##### \* Kühlungsphase ("Förderantrag stellen"):

Formen Sie den Teig zu einer flachen Scheibe, wickeln Sie ihn in Folie und stellen Sie ihn für mindestens 30 bis 60 Minuten kalt. Diese Ruhephase ist essenziell für die Stabilität – der Sanierungsfahrplan nimmt Form an.

*Hier geht's weiter*



## Phase 2:

### Ausführung nach GEG-Standard

#### \* Ofen-Aktivierung ("Heizung hochfahren"):

Heizen Sie den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Wählen Sie diese Temperatur-Einstellung für die beste Energie-Performance des Mürbeteigs.

#### \* Rollout ("Sanierungsabschnitte"):

Rollen Sie den kalten Teig portionsweise (kleine, sauber strukturierte Abschnitte) ca. 3 mm dick aus.

#### \* Formgebung:

Stechen Sie Plätzchen aus. Teigreste kurz zusammenkneten und nochmals ausrollen.

#### \* Flächennutzung:

Legen Sie die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Achten Sie auf eine flächeneffiziente Belegung des Backblechs, um die Ofen-Kapazität optimal zu nutzen (BEG-optimiertes Backen).

## Phase 3:

### Backen ("Endenergieverbrauch")

#### \* Überwachung:

Backen Sie die Plätzchen ca. 10–12 Minuten goldgelb. Wichtig: Beobachten Sie den Backvorgang genau, um Überhitzung und unnötigen Energieverlust zu vermeiden.

#### \* Nachhaltigkeit:

Nutzen Sie die Restwärme des Ofens, um das nächste Blech kurz vorzubereiten oder die Plätzchen darauf abkühlen zu lassen.

## Phase 4:

### Veredelung & Dokumentation

#### \* Abkühlung:

Lassen Sie die Plätzchen auf einem Gitter vollständig abkühlen.

#### \* Fertigstellung ("Endabnahme"):

Verzieren Sie die Plätzchen nach Geschmack. Die Glasur bildet die Außenhaut und sorgt für den langfristigen Erhalt des Plätzchens.

### ✓ Zusammenfassung: Die energetische Qualität der Plätzchen

#### \* GEG-Konformität:

Erreicht durch die Verwendung kalter Butter und schnelles Kneten, um die Qualität zu sichern.

#### \* BEG-Anreiz:

Das Rezept ist einfach und führt zu einem nachhaltig leckeren Ergebnis – ein Anreiz für die Wiederholung.

#### \* Sanierungsfahrplan:

Die Zubereitung folgt klaren, sauber strukturierten Phasen, von der Bestandsaufnahme bis zur Veredelung.

*Wir wünschen einen Leckeren Feierabend*

