

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 18 (1976)  
**Heft:** 12  
  
**Artikel:** Grittibänz-Rezept  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-153979>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Grittibänz-Rezept

Grittibänzen oder brotmänner macht man aus hefeteig. Es gibt dafür zwei möglichkeiten:

- I. 500 g mehl, 2 tassen milch, 50 g hefe, 1 ei, 50 g butter oder margarine, 50 g zucker, 1 messerspitze kardamon, 1 gute prise salz.
- II. 500 g mehl, 25 - 30 g hefe, knapp 1/4 liter milch, 200 g zucker, 2 eier, das abgeriebene einer halben zitrone, 100 g butter oder margarine, 1 messerspitze kardamon, 1 gute prise salz.



Das mehl wird in eine schüssel gegeben, in der mitte ein loch gemacht, die mit zucker flüssig gerührte hefe hineingegeben und mit etwas warmer milch in der mitte des mehlkranzes ein vorteig angerührt. Die zutaten kommen auf den mehlkranz (die eier noch in der schale). Das ganze wird zugedeckt und warm gestellt. Nach einer halben stunde ist der vorteig aufgegangen und wird nun mit allen zutaten und der restlichen warmen milch vermengt, tüchtig geschlagen und nochmals zum aufgehen warm gestellt. Danach kann der teig verarbeitet werden. Jetzt grosszügig figuren formen. Achtung: der weiche teig lässt sich nicht dünn ausrollen und geht beim backen stark auf! Nun aufs kuchenblech legen und ausschmücken. Mit eiweiss bestreichen und bei grosser hitze backen. Vorsicht: wenn's stinkt oder gar aus dem ofen qualmt, ist der bänz eventuell verbrannt!!

