



Das Backbuch
für eine gesunde
Weihnachtszeit

Die 11 besten *gesunden Plätzchen*

Inhalt



03 Zimtsterne

04 Schokoladen-Haselnuss-Cookies

05 Mandel-Spekulatius

06 Kokosmakronen

07 Dattel-Schoko-Pralinen

08 Vanillekipferl

09 Hafer-Bananen-Kekse

10 Schoko-Meersalz-Crossies

11 Eisenlebkuchen mit Schokoguss

12 Schoko-Mandarinen

13 Erdnussbutter-Cookies mit Schokotröpfchen





© Barbara Gorecka/Photography/shutterstock.com

Saftig-weiche Zimtsterne

Zutaten für ca. 35 Stück:

- 2 EL Chiasamen
- 5 bis 6 EL Wasser
- 200 gemahlene Mandeln
- 30 g flüssiger Honig (alternativ Dattelsirup)
- 2 EL Kokosblütenzucker oder Rohrohrzucker
- 1 Prise Meersalz
- 2 TL Zimt

Für die Glasur:

- 60 g Puderzucker oder Birkenpuderzucker
- Ca. 1 EL Wasser

1

Die Chiasamen mit dem Wasser in eine Schüssel geben, verrühren und einige Minuten quellen lassen.

2

In der Zwischenzeit die Mandeln mit dem Honig, dem Zucker, dem Salz und dem Zimt vermischen. Die Chiasamen zufügen und alles mit dem Handrührgerät oder den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Ist der Teig zu trocken, noch ein wenig Wasser dazugeben.

3

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad Umluft ca. 10–12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

4

(Birken-)Puderzucker und Wasser zu einem glatten Guss verrühren und die Sterne damit bestreichen, fest werden lassen und in einer Blechdose aufbewahren.



Für den Guss der Zimtsterne können Sie nach Belieben Birkenpuderzucker verwenden. Dieser wird auch Xylit genannt, wird aus der Rinde von Birken gewonnen und kann Zucker und Puderzucker 1:1 ersetzen. Birkenzucker/-puderzucker enthält nur halb so viele Kalorien wie Zucker und ist in vielen Drogerien erhältlich.



©NoirChocolate/shutterstock.com

Schokoladen-Haselnuss Cookies

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 100 g Zartbitterschokolade (>70 Prozent Kakaoanteil)
- 75 g weiche Butter
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Dattelsirup oder Honig
- 1 Ei (M)
- 150 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Backpulver
- 2 EL entöltes Kakaopulver
- 50 g gehackte Haselnüsse

Zum Verzieren:

- 50 g Zartbitterschokolade (>70 Prozent Kakaoanteil)

1

Die Schokolade grob hacken. Die Hälfte davon über einem Wasserbad schmelzen.

2

Die Butter, den Kokosblütenzucker und den Sirup bzw. Honig mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Das Ei zufügen und verrühren. Nach und nach das Mehl, das Backpulver und den Kakao zufügen und alles gut verrühren. Die geschmolzene Schokolade, die gehackte Schokolade und die Haselnüsse unterrühren.

3

Ein Blech mit Backpapier belegen. Mit einem Teelöffel Häufchen entnehmen und auf das Blech setzen, dabei ausreichend Abstand lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 8–10 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

4

In der Zwischenzeit die Schokolade zum Verzieren über einem Wasserbad schmelzen. Mit einem Teelöffel die geschmolzene Schokolade in Schlieren über die Cookies geben und verzieren.



Zeit für Cookies! Dieses Rezept ist ein Muss für alle Schoko-Fans. Unsere gesünderen Cookies zeichnen sich im Vergleich zu anderen Rezepten durch eine leichte, angenehme Süße aus. Und jeder einzelne von ihnen bringt durch Dinkelmehl, Nüsse und dunkles Kakaopulver auch eine Portion vollwertiger Zutaten mit sich.



©Real_life_Studio/shutterstock.com

Feine Mandel-Spekulatius

Zutaten für ca. 35 Stück:

- 200 g Soft-Datteln oder weiche Medjool-Datteln
- 100 g weiche Butter
- 50 g Mandelmus (oder mehr Butter)
- 1 Ei (M)
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- 1 Prise Salz
- 200 g Dinkelvollkornmehl oder Dinkelmehl Type 1050
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g gehobelte Mandeln

1

Die Datteln grob hacken und zusammen mit der Butter und dem Mandelmus in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

2

Das Ei zufügen und alles mit dem Handrührgerät vermengen. Das Spekulatiusgewürz und das Salz dazugeben. Dann nach und nach das Mehl zufügen und die gemahlene Mandeln zufügen und alles verkneten.

3

Den Teig im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde kühl stellen. Dafür am besten in Frischhaltefolie wickeln und leicht flach drücken, dann lässt sich der Teig später leichter verarbeiten. Zwischen zwei Lagen Backpapier 4 mm-dünn ausrollen und nach Belieben ausstechen.

4

Die Spekulatius auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit den gehobelten Mandeln bestreuen und leicht festdrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 8–10 Minuten backen.



Feine Spekulatius ohne Zucker und Weizenmehl? Das geht! Hauptzutaten dieser gesünderen Variante sind Datteln, Dinkel und Mandeln, daher haben sie in Sachen Nährstoffe einiges zu bieten. Sie sind nicht zu süß und die Spekulatiusgewürze machen sie zu einem besonderen Genuss in der Weihnachtszeit.



© Ildi Papp/shutterstock.com

Kokosmakronen

schnell & einfach

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 100 g Kokosraspeln
- 2 Eiweiß (M)
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt
- 1 TL Zucker oder Rohrohrzucker

1

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen. Die Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und einige Minuten auskühlen lassen.

2

Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Die Kokosraspeln, den Zimt und den Zucker unter den Eischnee heben und vermengen.

3

Die Kokosmasse mit zwei Teelöffeln häufchenweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

4

Die Kokosmakronen für ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben und goldbraun backen. In einer Blechdose aufbewahren.



Es ist ein Vorurteil, dass sich mit ganz normalen Haushaltszucker nicht gesund backen lässt. Denn es kommt nicht nur auf die Art des Zuckers an, sondern vor allem auch auf die eingesetzte Menge. In vielen Rezepten – so auch bei diesen leckeren Makronen – lässt sich die Zuckermenge im Teig deutlich reduzieren. Mit nur dezenter Süße tritt außerdem das Aroma von Kokos & Co. mehr in den Vordergrund.



©New Africa/shutterstock.com

Dattel-Schoko Pralinen

Zutaten für ca. 15 Stück:

- 120 g Datteln, entsteint (am besten Soft-Datteln oder weiche Medjool-Datteln)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 2 EL entöltes Kakopulver & etwas mehr zum Wälzen der Kugeln

1

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Multi-Zerkleinerer geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht, die nicht mehr stückig ist.

2

Mit den Händen kleine Kugeln formen. Eventuell einige Tropfen Wasser zufügen, sollte die Masse noch zu bröselig sein.

3

Nach Belieben in Kakaopulver oder alternativ in gemahlene Haferflocken, Sesam oder gehackten Nüssen wälzen.



Gesund Naschen: Unser Rezept für Schoko-Pralinen besteht aus natürlich süßen Datteln verfeinert mit zuckerfreiem Kakopulver. Mandeln und Haferflocken halten außerdem den Blutzuckerspiegel stabil – das sorgt für langanhaltende Sättigung und verhindert Heißhunger nachhaltig.



© SMarina/shutterstock.com

Unfassbar zarte Vanillekipferl

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 1 EL Chiasamen
- 3 TL Wasser
- 90 g Kokosöl oder Margarine
- 30 g Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker
- 1 EL flüssiger Honig
- 100 g Dinkelvollkornmehl oder Dinkelmehl Type 1050
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- Mark 1/2 Vanilleschote bzw. einige Umdrehungen aus der Vanille-Mühle
- 50 g gehobelte Mandeln

Tipp: Für klassische Kipferl wälzen Sie die noch warmen Plätzchen in Vanille-Rohrohrzucker.

1

Für das Chia-Ei die Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser vermengen und für 10 Minuten quellen lassen.

2

Das Kokosöl mit dem Zucker und dem Honig in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren. Das Mehl, die Mandeln, das Salz und das Vanillemark zufügen und kurz vermengen. Am Schluss das Chia-Ei unterrühren und alles zu einem glatten Teig verkneten.

3

Den Teig zu zwei fingerdicken Rollen formen, in Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde im Kühlschrank kühlstellen.

4

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Die Teigrollen in jeweils etwa 15 Scheiben schneiden und zu Kipferl formen und mit den gehobelten Mandeln bestreuen. Mandeln leicht festdrücken.

5

Die Kipferl auf das Blech geben und 12–15 Minuten backen. Die Kipferl vollständig auskühlen lassen und anschließend in einer Blechdose aufbewahren.



Herrlich mürbe und nussig: Diese Vanillekipferl glänzen dank Chia-Ei und Kokosöl durch rein pflanzliche Zutaten. Zusätzlich liefert Vollkornmehl neben B-Vitaminen und Magnesium wertvolle Ballaststoffe für einen gesunden Darm.



Hafer-Bananen Kekse

Zutaten für ca. 10 Stück:

- 2 reife Bananen
- 100 g zarte Haferflocken
- Optional: 1 EL Rosinen oder andere getrocknete Früchte (gehackt), 1 EL Kokosraspeln, Leinsamen oder gehackte Nüsse

1

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Bananen schälen, in Stücke brechen und mit einer Gabel fein zerdrücken.

2

Die Haferflocken zufügen und alles gut vermengen. Ganz nach Belieben und Geschmack nun noch Trockenfrüchte, Nüsse etc. unterrühren.

3

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hafer-Bananen-Masse esslöffelweise auf das Blech geben und etwas flachdrücken.

4

Die Cookies 15–18 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.



Klingt fast zu einfach, um wahr zu sein: Nur zwei bis drei Zutaten braucht es für diese leckeren Cookies, die weder Mehl, noch Zucker und Ei enthalten. Für die nötige Süße und Bindung im Teig sorgen allein Bananen – je reifer, desto besser.



Schoko-Meersalz Crossies

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 100 g Zartbitterschokolade (>70 Prozent Kakaoanteil, nach Belieben ohne Kristallzucker mit Datteln gesüßt)
- 50 g ungesüßte Dinkelvollkorn- oder Maisflakes
- 30 g Mandelstifte
- Meersalzflocken

1

Die Schokolade grob in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.

2

Die Cornflakes mit den Mandelstiften in einer Schüssel vermengen.

3

Die geschmolzene Schokolade mit in die Schüssel geben und alle Zutaten gut vermengen.

4

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf Backpapier setzen. Jeweils eine Prise Meersalz darüber geben. Etwa eine Stunde fest werden lassen oder wenn es schneller gehen soll, zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.



Je mehr Kakao, desto weniger Zucker: Dunkle Schokolade punktet durch ihren geringen Zuckergehalt und ihren besonders hohen Kakaoanteil. Empfehlenswert für gesundes Backen sind Sorten mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent oder mit Datteln gesüßte Schokoladensorten. Für den Knusper-Effekt sorgen Cornflakes – entweder aus Mais oder gerne auch aus Dinkelvollkorn. Am besten aufs Etikett schauen, denn bei Cornflakes ist von zuckerfrei bis Zuckerbombe alles drin.



© Maddas/shutterstock.com

Elisenlebkuchen mit Schokoguss

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 50 g getrocknete Aprikosen
- 125 g Dinkelmehl Typ 1050
- 2 Eiweiß (M)
- 1 Prise Salz
- 80 g flüssiger Honig
- 125 g gemahlene Mandeln
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Msp. Zimt
- 20 Oblaten (ca. 6–7 cm Durchmesser)
- 200 g Zartbitterschokolade (>70 Prozent Kakaoanteil)

1

Die getrockneten Aprikosen fein hacken und mit 1 EL Mehl vermischen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei nach und nach den Honig zufügen.

2

Die gemahlene Mandeln, die gehackten Mandeln mit übrigem Mehl, Lebkuchengewürz, Zimt und Trockenobst unter der Eischnee heben. Der Teig sollte gut formbar sein, ansonsten noch ein bis zwei Esslöffel Mehl untermischen.

3

Die Oblaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Jeweils 1 bis 2 Esslöffel Teig in die Mitte setzen und mit einem feuchten Messer glattstreichen.

4

Die Lebkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15–18 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und etwas auskühlen lassen.

5

Die Schokolade in Stücke brechen und im heißen Wasserbad schmelzen. Die Lebkuchen damit bestreichen und auf einem Kuchengitter fest werden lassen. Die Lebkuchen in einer Blechdose aufbewahren.



Bei diesem Rezept ist der einzige Nachteil, dass die Lebkuchen so schnell aufgegessen sind. Macht nichts, denn der Teig ist schnell zubereitet und durch den Mix aus getrockneten Aprikosen, Honig, Mandeln und Dinkelmehl sind unsere Lebkuchen ein gesünderer Snack für zwischendurch.



© Vladyslav Rasulov/shutterstock.com

Schoko Mandarinen

Zutaten:

- 3–4 Mandarinen
- 40 g Schokolade (>70 Prozent Kakaogehalt)
- Nach Belieben 1 TL gehackte Pistazien oder Kokosraspel

1

Die Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen.

2

In der Zwischenzeit die Mandarinen schälen und in Spalten teilen.

3

Die Mandarinstücke in die Schokolade tauchen, nach Belieben mit Pistazien oder Kokosraspel dekorieren und auf einem Backpapier fest werden lassen.



Eine gesunde Adventsnascherei, die in wenigen Minuten fertig auf dem Tisch steht? Hier kommen unsere Schoko-Mandarinen! Schon ihr Duft sorgt im Handumdrehen für Weihnachtsstimmung und sie sind eine fruchtige-gesunde Alternative zu Plätzchen und Gebäck.



© Jose Luis Duenas/shutterstock.com

Erdnussbutter-Cookies

mit Schokotröpfchen

Zutaten für ca. 12 Stück:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g, 240 g Abtropfgewicht)
- 90 g Erdnussbutter, creamy oder crunchy
- 1 TL Backpulver
- 50 g Schokotropfen Zartbitter (gibt es im Biomarkt auch ungesüßt)
- Optional: 1 EL Dattelsirup, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker

1

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2

Mit der Erdnussbutter, dem Backpulver und nach Geschmack etwas Süße, in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab oder im Küchenmixer pürieren. Am Schluss die Schokotropfen mit einem Löffel unterheben.

3

Jeweils 1 Löffel der Masse entnehmen und zu einer Kugel formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und flach zu einem Cookie drücken.

4

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 12–15 Minuten backen. Die Cookies bleiben soft und saftig.



Ein wahrer Genuss ohne raffinierten Zucker und Mehl sind unsere Erdnussbutter-Cookies. Sogar die Schokotropfen gibt es zuckerfrei bzw. mit Datteln gesüßt. Achten Sie bei der Wahl der Erdnussbutter darauf, dass diese rein aus Erdnüssen besteht (gibt es in Drogerien oder im Bioladen) – und keinen Zucker oder andere unnötige Zusätze enthält.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.