

Backen

Rezepte „Gesunde Weihnachtsplätzchen“



So werden Plätzchen gesünder

Eine große Prise Zimt, extra viele Walnüsse, Quark statt Eigelb. Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Marion Jetter entwickelte die Rezepte mit Ärzten nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. So werden mit cleveren Tricks aus Lieblingsplätzchen im Nu gesündere Naschereien. *Viel Spaß beim Genießen – ohne Reue.*

Gesündere ZIMTSTERNE

Der Clou: Diese Zimtsterne enthalten doppelt so viel Zimt. Das Gewürz macht die Zellen des Körpers sensibler für eigenes Insulin, hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken – ideal für Diabetiker.

Zutaten (für 50 Stück):

1 Vanilleschote
3 Eiweiß
Salz
200 g Puderzucker
400 g gemahlene Mandeln
4 TL Zimt
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. 2 Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Nach und nach 100 g Puderzucker mit Vanillemark dazu, Mandeln und Zimt mischen, unter Eischnee heben.
2. Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Masse zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen. Sterne ausstechen, auf ein Blech mit Backpapier legen.
3. Restliches Eiweiß mit übrigem Puderzucker und Zitronensaft steif schlagen, mit Pinsel auf Zimtsterne streichen. 13 bis 15 Minuten backen.

Pro Stück: 65 kcal, 2 g Eiweiß, 4 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 0 g Cholesterin

Gesünderes SPRITZGEBÄCK

Der Clou: Zucker wird hier durch Stevia ersetzt. Ein Plätzchen enthält so etwa 50 Prozent weniger Kalorien.

Zutaten (für 38 Stück):

4 Eiweiß
1 Päckchen Sahnesteif
100 g gemahlene Mandeln
40 g Vollkornmehl
4 bis 5 TL Stevia-Granulat (Reformhaus)
½ TL Vanillepulver

Zubereitung:

1. Eiweiß mit Sahnesteif zu Schnee schlagen. Mandeln, Mehl, Stevia-Granulat, Vanillepulver untermengen. Backofen auf 190° (Umluft) vorheizen.
2. Masse in Spritzbeutel füllen, mit großer gezackter Tülle Formen auf Blech mit Backpapier spritzen. Bei 190° etwa 13 Minuten hellbraun backen.

Pro Stück: 20 kcal, 1 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 0 g Cholesterin

Gesündere MAKRONEN

Der Clou: Diese Kokos-Makronen enthalten Magerquark statt Eigelb und damit keine Arachidon-Säure, die Entzündungen verursacht.

Zutaten (für 50 Stück):

4 Eiweiß
Salz
140 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
65 g Magerquark
200 g Kokosflocken Bittermandelaroma
50 Backblaten (5 cm Durchmesser)

Zubereitung:

1. Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillezucker dazu. Magerquark mit Kokosflocken und 4 Tropfen Mandelaroma unter den Eischnee heben.
2. Oblaten auf Blech mit Backpapier verteilen. Masse mit zwei Teelöffeln auf Oblaten setzen.
3. Makronen 15 Minuten backen bis sie außen knusprig sind, innen aber noch weichen Kern haben.

Pro Stück 30 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 0 g Cholesterin

Gesündere NUSS-PLÄTZCHEN

Der Clou: Extra viele Walnüsse (ca. 40% mehr) enthalten auch extra viele ungesättigte Fettsäuren. Und die sorgen für bessere Blutfettwerte.

Zutaten (für 50 Stück):

200 g Vollkornmehl
100 g Zucker
100 g Walnüsse
fein gemahlen
1 TL Zimt
1 Prise Salz
1 EL Kakaopulver
1 Ei
200 g Butter in Flöckchen
50 Walnuskerne zum Garnieren

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, gemahlene Walnüsse, Zimt, Salz und Kakao in Schüssel mischen. Ei, Butter zufügen, alles mit Knethaken, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Minuten kaltstellen.
 2. Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Aus Teig walnussgroße Kugeln formen. Auf Blech mit Backpapier geben, je eine Walnushälfte darauf drücken. 12 Minuten backen.
- Pro Stück: 94 kcal, 2 g Eiweiß, 7 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 0,5 g Ballaststoffe, 14 mg Cholesterin

Gesündere SPITZBUBEN

Der Clou: Aprikosenmarmelade wird durch zuckerarmen Fruchtaufstrich aus schwarzen Johannisbeeren ersetzt. Die reichlich enthaltenen Pflanzenstoffe halten die Blutgefäße in Herz und Kreislauf elastisch.

Zutaten (für 40 Stück):

300 g Dinkelmehl
100 g Zucker
geriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
2 Eigelb
200 g weiche Butter
Puderzucker zum Bestäuben
100 g Fruchtaufstrich aus schwarzen Johannisbeeren (Reformhaus)

Zubereitung:

1. Mehl mit Zucker und Zitronenschale mischen, auf Arbeitsfläche häufen. In die Mitte Mulde drücken, Eigelbe hineingeben. Weiche Butter in Flöckchen darauf verteilen, zu Mürbeteig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1,5 Stunden kühl stellen.
2. Backofen auf 165 Grad (Umluft) vorheizen. Teig dünn ausrollen, Kreise und Ringe ausstechen, auf Bleche mit Backpapier setzen. Plätzchen in 8 bis 10 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen.
3. Ringe mit Puderzucker bestäuben. Fruchtaufstrich in kleinem Topf aufkochen, mit Teelöffel auf Kreise verteilen. Je einen Ring aufsetzen, leicht andrücken.

Pro Stück: 82 kcal, 1 g Eiweiß, 5 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 24 mg Cholesterin

Gesünderes FRÜCHTEBROT

Der Clou: Ein Drittel mehr getrocknete Früchte als üblich machen das süße Brot zum Top-Lieferanten für Ballaststoffe, die der Verdauung helfen.

Zutaten (für 1 Kastenform, 10 Scheiben):

Je 100 g getrocknete Aprikosen und Pflaumen
je 150 g getrocknete Datteln und Feigen
100 ml Himbeergeist
75 g Haselnusskerne
50 g ungeschälte Mandeln
3 Eier
150 g Zucker
2 EL Zitronensaft
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
125 g Mehl
1 TL Backpulver
1 geh. TL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

1. Am Vortag Trockenfrüchte kleinwürfeln, mit Himbeergeist in Schüssel mischen, über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Haselnüsse und Mandeln grob hacken. Eier mit Zucker schaumig aufschlagen. Zitronensaft und -schale unterrühren. Mehl mit Backpulver und Lebkuchengewürz sieben, nach und nach unter Eier-Zucker-Masse zu Teig verrühren.
3. Eingeweichte Trockenfrüchte, Nüsse unterheben, Masse in Form füllen. 1 Std. backen.

Pro Scheibe: 350 kcal, 7 g Eiweiß, 9 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 62 mg Cholesterin

Weitere TIPPS ZUM KALORIEN-SPAREN

Fruchtpüree statt Butter – das spart 10 Gramm Fett pro Esslöffel

Brauner statt weißer Zucker – das spart 5 kcal pro Esslöffel

Vollkorn- statt Weißmehl – das liefert mehr sättigende Ballaststoffe