STEFANIE REEB wellCUISINE

# PLÄTZCHEN *rezepte*

OHNE WEISSEN ZUCKER

WEIZENFREI



# WEIHNACHTEN –
## *oh du fröhliche Plätzchenzeit!*

Wenn Weihnachten einen Geschmack hätte, dann wäre er süß. Zimtsterne, Lebkuchen, Dominosteine, Schokoladennikoläuse – ohne Plätzchen kein Weihnachten und keine Adventszeit.

In diesem E-Book findest Du einige meiner liebsten Rezepte für die gesunde Weihnachtsbäckerei, die du ohne Reue genießen kannst. Denn wie viel besser schmeckt ein Plätzchen, das mit gutem Gewissen gegessen werden kann! Alle Plätzchen in diesem Buch folgen meinem Wellcuisine-Prinzip: Sie sind aus gesunden Zutaten gemacht und schmecken richtig gut – auch ohne weißen Zucker und Weizen.

So wird Weihnachten endlich nicht nur süß, sondern auch gesund und damit zu einem echten Fest der Liebe – für Dich, für Deinen Körper und für die Menschen, die Dir am Herzen liegen.

Eine schöne Weihnachtszeit wünscht Dir

*Deine Stefanie*



# LEBKUCHEN

**Für 15 Stück:**

**Für den Lebkuchenteig:**
250 g gemahlene Mandeln
1 TL Zimt
2 TL Lebkuchengewürz
1/3 TL Salz
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
60 g weißes Mandelmus
100 ml Ahornsirup Grad A oder C

**Zum Bestreichen:**
100 g Zartbitterschokolade

*Zeitaufwand:*
*ca. 30 Minuten plus 30 Minuten Back- und Kühlzeit*

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten für den Lebkuchenteig in einer Schüssel vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knapp esslöffelgroße Portionen des Teiges entnehmen, zu Kugeln formen, aufs Backpapier legen und etwas flach drücken. Die Kanten gleichmäßig rund formen.

12 Minuten backen. Am Ende der Backzeit sollten die Lebkuchen auf der Unterseite leicht gebräunt und noch weich sein. Sie härten später noch etwas nach.

Die Lebkuchen komplett abkühlen lassen.

Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen. Die Lebkuchen mithilfe eines Pinsels rundum mit Schokolade bestreichen.

Die Schokolade bei Zimmertemperatur aushärten lassen.



# CHAI-KIPFERL

**Für 40 Kipferl:**

2 Teebeutel Chaitee (ich habe den Classic von Yogi Tea benutzt)
200 g Dinkelmehl, Type 1050
100 g gemahlene Mandeln
1/3 TL Salz
150 g natives Kokosöl, streichfähig bei Zimmertemperatur
80 ml Ahornsirup
1 TL Lebkuchengewürz
1/2 abgeriebene Orangenschale
3 EL Erythrit im Häcksler zu Puderzucker gemahlen (alternativ: Bio-Puderzucker)

*Zeitaufwand:*
*ca. 30 Minuten plus ca. 12 Minuten Backzeit*

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Teebeutel aufschneiden und den Chaitee mit allen anderen Zutaten, außer dem Erythrit, vermischen (die Teebeutel nicht durch losen Chaitee ersetzen, da dieser viel grobkörniger ist).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und je Kipferl 1/2 Esslöffel Teig entnehmen, mit den Händen zu einer Wurst rollen, aufs Backblech legen und zum Halbmond formen. Die Kipferl 12 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht gebräunt sind.

Die Kipferl im gemahlenen Eryhrit wälzen.



# SPANISCHE PINIENKERNKUGELN

**Für 40 Stück:**

40 g Pinienkerne
200 g gemahlene Mandeln
1/4 TL Salz
60 g weißes Mandelmus, ungesüßt
60 ml Ahornsirup, Grad A oder C
1/6 TL Bittermandelöl

*Zeitaufwand:*
*ca. 45 Minuten*

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.

In einer Schüssel die gemahlenen Mandeln mit Salz, Mandelmus, Ahornsirup und Bittermandelöl zuerst mit einem Löffel, dann mit den Händen vermischen. Die Pinienkerne hinzufügen und unterkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teelöffelgroße Portionen des Teigs entnehmen und mit leicht befeuchteten Händen zu Kugeln formen (hier ist etwas Fingerspitzengefühl gefragt, da sich die Pinienkerne leicht aus dem Teig lösen – einfach Geduld bewahren und die Kerne wieder hineindrücken).

Die Kugeln auf das Backpapier geben und ca. 5 Minuten backen. Den Backofen auf Umluft und Oberhitze umschalten und mit dem Backblech auf oberster Schiene 2 weitere Minuten backen, so dass die Kugeln auch von oben leicht gebräunt werden.



## FINDE MEHR GESUNDE UND ALLTAGSTAUGLICHE REZEPTE IN DER WELLCUISINE MITGLIEDSCHAFT

Die Wellcuisine Mitgliedschaft ist dein Raum für Genuss, Bewegung und Balance. Damit du dich leicht, energiegeladen und rundum wohl in deinem Körper fühlst.
**www.wellcuisine.net/mitgliedschaft**

© Wellcuisine, ZVR-Zahl: 1643874670, Parkring 18/Geb. A, 8074 Raaba-Grambach, Österreich