



Kokosbällchen
ZUCKERFREI

*Husarenkrapfen
mit Johannisbeer-
konfitüre*
VEGAN

*Schoko-Lebkuchen mit
Gojibeeren und Mandeln*
VEGAN

*Nougat-
Kaffee-Knöpfe*
GLUTENFREI

*Schoko-Tonka-
Schnecken*
VEGAN

*Matcha-Tee-
Tannenbäumchen*
LOW FAT

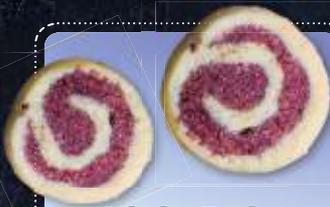
*Schoko-
Orangen-Herzen*
VEGAN



GESÜNDER BACKEN
Kathrin Runge (34),
Journalistin und
Foodbloggerin
(www.backenmacht
gluecklich.de);
Lieblingssorte:
Vegane Schoko-
plätzchen mit
Leinmehl (Rezept
auf dem Blog).
Tipp: „Weizenmehl
nie 1:1 durch
alternative Mehlsorten
wie Kokosmehl
oder Mandelmehl
ersetzen, sondern
immer spezielle
Rezepte verwenden.“

Heute was Besonderes

Viele vertragen bestimmte Zutaten nicht, möchten sich vegan ernähren oder mit weniger Fett und Zucker. Diese Rezepte zeigen, dass deshalb niemand an Weihnachten auf leckere Plätzchen verzichten muss



Schoko-Tonka-Schnecken

VEGAN

FÜR CA. 60 STÜCK

200 g Mehl · 50 g Puderzucker · 120 g Pflanzenmargarine · 1 Prise Salz · 100 g Marzipanrohmasse, vegan · 100 ml Orangensaft · ½ Tonkabohne, frisch gerieben · 2-3 EL gemahlene Mandeln · 1 TL Zimt · 1 EL Kakao · 50 g brauner Zucker · Mehl, zum Arbeiten

UND SO GEHT'S

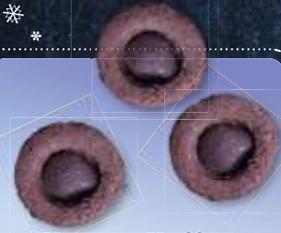
- Mehl mit Puderzucker auf die Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine kleine Mulde formen. Margarine und Salz hineingeben. Zu Krümeln hacken und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Für die Füllung das Marzipan klein würfeln. Den Orangensaft erhitzen, mit Marzipan, Tonka, Mandeln, Zimt, Kakao und dem Zucker glatt rühren. Eventuell noch Mandeln oder Wasser ergänzen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 3-4 mm dünnen Rechteck (ca. 15 x 30 cm) ausrollen und mit der Marzipancreme bestreichen. Danach aufrollen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Den Ofen auf 170 Grad (Gas 1-2, Umluft 150 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teigrolle in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf das Blech legen, im Ofen 10-15 Minuten backen, Plätzchen vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit:

45 Min. • Backzeit 15 Min. • Kühlzeit 1 Std.

Pro Stück:

43 kcal / 0,5 g Eiweiß, 2 g Fett, 5 g Kohlenhydrate



Nougat-Kaffee-Knöpfe

GLUTENFREI

FÜR CA. 35 STÜCK

2 EL Instantkaffee · ca. 300 g glutenfreie Mehlmischung (z. B. Schär Mehl Farina) · 100 g gemahlene Haselnüsse · 2 EL Kakao · 1 Bio-Orange, Abrieb · 1 TL Backpulver · 175 g Butter · 120 g brauner Zucker · Mehl, zum Arbeiten
Füllung: 100 g Nussnougat, vegan · 100 g Zartbitterschokolade, vegan · 150 ml Mandelmilch

UND SO GEHT'S

- Kaffee in 4 EL heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Mehl mit Haselnüssen, Kakao, Orangenabrieb und Backpulver vermischen. Butter mit Zucker cremig rühren.
- Mehl-Mischung mit Kaffee zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf noch Mehl oder Wasser ergänzen. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Den Ofen auf 170 Grad (Gas 1-2, Umluft 150 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 4 mm dünn ausrollen. Kreise (Ø ca. 5 cm) ausstechen. Aus der Hälfte der Kreise mittig kleine Löcher ausstechen. Alle Plätzchen auf das Blech legen und 10-15 Minuten backen. Vom Blech nehmen, auskühlen lassen.
- Zum Füllen den Nougat klein würfeln, die Schokolade hacken. Beides mit Mandelmilch unter Rühren im Topf erwärmen. Glatt rühren, streichfähig abkühlen lassen. Die Creme auf die Plätzchen ohne Loch streichen, jeweils ein Plätzchen mit Loch daraufsetzen. Leicht andrücken und fest werden lassen.

Zubereitungszeit:

45 Min. • Backzeit 15 Min. • Kühlzeit 30 Min.

Pro Stück:

130 kcal / 1 g Eiweiß, 8 g Fett, 14 g Kohlenhydrate



Kokosbällchen mit Mandelmilch

ZUCKERFREI

FÜR CA. 35 STÜCK

2 EL Sojamehl · 60 ml Mandelmilch · 200 g Dinkel-Vollkornmehl · 100 g Kokosraspel · 75 g gemahlene Mandeln, geschält · 100 g Kokosblütenzucker (oder Xylit) · 2 EL Speisestärke · 1 TL Backpulver · ½ Bio-Zitrone, Abrieb · 150 g Butter

UND SO GEHT'S

- Sojamehl mit 2 EL Mandelmilch verrühren. Das Mehl mit Kokosraspel, gemahlene Mandeln, Kokosblütenzucker (oder Xylit), Stärke, Backpulver und dem Zitronenabrieb in eine Schüssel geben.
- Angerührtes Sojamehl mit der Butter zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf noch etwas Mandelmilch ergänzen. Abgedeckt ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Ofen auf 170 Grad (Gas 1-2, Umluft 150 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Vom Teig mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen und zu unregelmäßigen Kugeln formen. Mit Abstand auf das Backblech legen und im Ofen 10-15 Minuten leichtgelb backen. Vorsichtig vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit:

25 Min. • Backzeit 15 Min. • Kühlzeit 30 Min.

Pro Stück:

97 kcal / 2 g Eiweiß, 7 g Fett, 7 g Kohlenhydrate



Matcha-Tee-Tannenbäumchen

LOW FAT

FÜR CA. 40 STÜCK

200 g Mehl · 75 g Mandelmehl · 1 TL Backpulver · 150 g Pflanzenmargarine (fettarm) · 3 TL Matcha-Pulver · 1 Bio-Limette, Abrieb · 100 g Zucker · Mehl, zum Arbeiten · 150 g Puderzucker (oder kristalline Reissüße) · 2-3 TL Limettensaft · Zuckerperlen zur Deko

UND SO GEHT'S

- Mehl mit Mandelmehl und Backpulver auf die Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine Mulde formen und Margarine, Matcha, Limettenabrieb und Zucker hineingeben.
- Zu Krümeln hacken, mit den Händen zu glattem Teig kneten. Nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen. Zur Kugel formen, in Frischhaltefolie ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Den Ofen auf 170 Grad (Gas 1-2, Umluft 150 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dünn ausrollen. Bäumchen ausstechen. Auf Blech legen, im Ofen 10-15 Minuten backen. Vom Blech nehmen, auskühlen lassen.
- Zum Verzieren Puderzucker mit Limettensaft dickflüssig anrühren. Bäumchen mit dem Guss verzieren, mit bunten Zuckerperlen belegen und trocknen lassen.

Zubereitungszeit:

45 Min. • Backzeit 15 Min. • Kühlzeit 30 Min.

Pro Stück:

80 kcal / 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

„Obst ist ein guter Ersatz für Ei. Statt eines Eies eine halbe reife Banane pürieren und in den Teig geben. So wird das Gebäck schön saftig!“
Kathrin Runge