

Britta Diana Petri

Köstliche Weihnachtsleckereien

Leseprobe

[Köstliche Weihnachtsleckereien](#)

von [Britta Diana Petri](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.unimedica.de/b19225>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Weihnachten aus ganzheitlicher Sicht.....	6
Zur Wertigkeit und Verträglichkeit unserer Nahrung.....	11
Die roh-vegane und glutenfreie Weihnachtsbäckerei.....	16
Basics	20
Plätzchen- und Kuchenteige.....	20
Süßungsmittel	22
Konsistenzgeber und Bindemittel	25
Weitere wichtige Zutaten	28
Aktivieren von Nüssen und Samen	31
Getrocknete Zitrusfilets und -abrieb.....	34
Buntes Frucht-, Gemüse- und Gewürzpulver.....	35
Glasuren	37
Einfärben von z. B. Kokosraspeln.....	42
Eine Art Karamell.....	43
Fruchtleder	43
Kuchen und Desserts.....	45
Beeren-Brownies	46
Christmas-Brownies	47
Christstollen	48
Schoko-Christstollen	50
Carob-Nuss-Kuchen	51
Carob-Zimt-Torte.....	52
Grundrezept für Früchtebrot.....	54
Exotisches Früchtebrot.....	56
Nussfreies Früchtebrot.....	57
Gefüllter Apfel mit Mandeln und Zimt.....	58
Gefüllte Feigen.....	59
Gefüllte Orange mit Kokos-Krokant.....	60
Gefüllte Orange mit weihnachtlichen Gewürzen.....	61
Gewürzkuchen	62

Carob-Lebkuchen-Herzen	64
Apfel-Möhren-Lebkuchen	66
Haselnuss-Walnuss-Lebkuchen	67
Nussfreie Lebkuchen	68
Rustikaler Lebkuchen	69
Weihnachtslebkuchen	70
Nusskreise oder -ecken	72
Weihnachtsrolle	74
Winterlicher Apfelkuchen	76
Weihnachtlicher Apfelstrudel	78
Weihnachtlicher Beerenstrudel	80
Weihnachtlicher Birnenstrudel	81
Weihnachtsschmarrn mit Zimt-Apfelmus und Cashew-Vanille-Soße	82
Weihnachtliche Rosinenbrötchen	83
Plätzchen und mehr	84
Cashew-Erdbeer-Häubchen	85
Buchweizen-Apfel-Zimt-Taler	86
Haselnuss-Orangen-Plätzchen	87
Mandel-Kokos-Kipferl	88
Pistazien-Orangen-Kipferl	89
Vanille-Kipferl	90
Zitronen-Kipferl	91
Kokos-Kristallsterne	92
Marmorplätzchen	93
Moringa-Erdmandel-Sterne	94
Nuss-Apfel-Zimt-Taler	95
Nuss-Frucht-Figuren	96
Orangen-Monde	97
Würzig-fruchtige Weihnachtsplätzchen	98
Zimtsterne	100
Zimt-Chili-Plätzchen	101
Zitronen-Ingwer-Plätzchen	102

Schokolade und Konfekt 103

Carob-Sauerkirsch-Barren.....	104
Dattel-Kokos-Würfel.....	105
Espresso-Marzipan-Konfekt.....	106
Dunkle Goldnuggets.....	108
Helle Goldnuggets.....	109
Grüne Weihnachtspralinen.....	110
Haselnuss-Waldbeer-Kugeln.....	111
Kakaobutter-Konfekt.....	112
Kardamom-Schoko-Pralinen.....	113
Kokosnuggets	114
Marzipan-Zimt-Kugeln.....	115
Roh-vegane Mozartkugeln	116
Schoko-Kokos-Würfel.....	117
Schokolierte Trockenfrüchte.....	118
Stielkonfekt.....	120
Zartgrünes Matcha-Konfekt	122
Zitronen-Marzipan-Würfel	123

Knabberereien und Fruchtlederkreationen 124

Apfel-Dattel-Bällchen.....	125
Aktivierte, süße Knabbernüsse.....	126
Schokomandeln	128
Himbeer-Nuss-Riegel	129
Früchte-Riegel.....	130
Weihnachtlicher Power-Riegel	131
Apfel-Zimt-Röllchen	132
Beeren-Hanf-Röllchen	133
Kirsch-Röllchen	134
Zitronen-Mandel-Kissen oder -Röllchen.....	136
Chia-Cracker.....	138
Sesam-Dattel-Cracker	139
Gemüsechips.....	140
Danksagung.....	142
Über die Autorin.....	143
Bildnachweis.....	144



Weihnachten aus ganzheitlicher Sicht

Die Bedeutung von Weihnachten ist von Kultur zu Kultur verschieden. In unseren Regionen geht es vor allem um ein besinnliches und festliches Beisammensein mit seinen Lieben. Weihnachten ist ein Fest der Liebe, der Nächstenliebe und des Gebens. Wir bringen damit die Geburt eines großen Weltenlehrers, kalte und sternklare Nächte, glitzernden Schnee, Eisblumen an den Fenstern, funkelnde Lichter, Kerzenschein, Engel, Frieden und herrlich duftendes Backwerk in Verbindung. Es glitzert und funkelt überall, und staunende Kinderaugen freuen sich auf den Weihnachtsmann, das Christkind und ihre Geschenke.



Weihnachten bedeutet für viele Menschen auch eine Auszeit vom Arbeitsalltag, den Lebensraum festlich zu gestalten, mit den Lieben die Feiertage auf eine besonders schöne Weise zu verbringen, an Betriebsfeiern teilzunehmen und Leckereien auf den Tisch zu zaubern – diese wundervolle Zeit mit allen Sinnen zu genießen und einfach mal wieder das Beste, Schönste und Liebste miteinander zu teilen.

Es gibt aber auch Menschen, die besonders an Weihnachten unter Einsamkeit leiden, arme Menschen, die kaum in der Lage sind, sich die grundlegendsten Lebensbedürfnisse zu erfüllen, oder Workaholics, die nie Zeit für ihre Familie und nicht mal für sich selbst haben. Wenn Sie unglückliche Menschen kennen, können Sie, wie jeder von uns, ganz bewusst etwas zur Freude aller beitragen. Sei es durch ein warmes Kleidungsstück, eine Einladung zum Fest, etwas zum Essen, ein Lächeln oder was auch immer gerade passend erscheint. Essen im Überfluss kann an eine gemeinnützige Organisation wie die »Tafel« weitergegeben werden.

Was ich Ihnen mitgeben möchte: Wenn es schon jedes Jahr einmal eine Zeit der Liebe und der Nächstenliebe, des Friedens und der Freude gibt, wäre es wundervoll, wenn wir gerade in dieser Zeit zum Wohle des Einzelnen wie auch zum Wohl des Ganzen handeln würden. Anstatt dem Konsumzwang zu erliegen und sich wochenlang vollzustopfen, um hinterher wieder abnehmen zu müssen, können wir unser Augenmerk auf ein naturgesundes und verantwortungsbewusstes Kauf- und Essverhalten legen und auch unserem Lebensraum liebevolle Aufmerksamkeit schenken.

Nahrung ist ein bedeutender Faktor bei allen Festlichkeiten, denn sie ist eine Grundlage des Lebens und kann erheblich zur Festtagsstimmung beitragen. Eine friedvolle, naturgesunde und vitale Ernährung trägt grundsätzlich zum inneren Frieden, zur

Balance und zur Freude bei! Jede Kultur feiert auf ganz spezielle Weise ihre eigenen Feste, was auch das Essen einschließt.

Vom natürlichen Jahreszyklus her gesehen, ist die Weihnachtszeit kurz vor Jahresende eine ganz besondere Zeit mit einer ganz besonderen Stimmung. Die Raunächte beginnen, während denen die innere und die äußere Welt und auch die Welt dazwischen besonders nah beieinander und füreinander offen sind. In dieser Zeit ist eine tiefe Einkehr in das eigene Selbst besonders effektiv. Es ist Zeit, einen Jahresrückblick vorzunehmen und eine Bestandsaufnahme zu machen, für eine Winterpause, um das Leben der Natur anzupassen, sich zurückzuziehen, Schäden zu reparieren, Werkzeuge zu reinigen und alles vorzubereiten für ein neues, lebendiges, gesundes und erfolgreiches Jahr, das wieder neues Wachstum und neue Ernten bringt.

Ich selbst ziehe mich seit mehr als 20 Jahren im Dezember immer weitgehend zurück, um diesen Prozess entweder fastend oder bei geringer Aufnahme von veganer Vitalkost zu erleben, wobei ich mir in dieser Zeit nicht nur Regeneration und innere Einkehr ermögliche, sondern auch gern Dinge erledige, zu denen ich das ganze Jahr über nicht gekommen bin. Manchmal arbeite ich viel auf, um zum Jahresende frei für neue Herausforderungen zu sein, für neue Projekte. Die Zeit der Raunächte nutze ich gern, um das neue Jahr vorzubereiten und den Ideen eine Form zu verleihen, in der sie sich manifestieren können. So kreiert jeder sein Leben zu seinen ganz individuellen Zeiten und auf seine ganz individuelle Weise.

Wie auch immer Sie Weihnachten verbringen, das Jahr ausklingen lassen, Ihre Feste feiern, mit sich Allein oder zusammen mit lieben Menschen sind, genießen Sie diese Zeit mit allen Sinnen. Wenn Sie





fasten möchten, dann fasten Sie. Wenn Sie Weihnachtsleckereien bis zum Übermaß genießen und feiern wollen, tun Sie das, jedoch bewusst und so naturgesund wie nur möglich. Dann wird dieses wundervolle Fest wirklich ein Fest der Sinne, der Liebe und der Freude am Leben.

Wenn Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Arbeitgeber oder Ihre Kollegen noch der konventionellen Denk-, Lebens- und Ernährungsweise frönen und die übliche Festtagsvöllerei betreiben, mit Unmengen an Getreideprodukten, Zucker, Tierprodukten, Süßigkeiten und Alkohol, könnte es vorkommen, dass Sie sich an diesen Tagen ein wenig außen vor fühlen. Manche Menschen schämen sich sogar für ihr Anderssein, sie wollen aber auch an Festtagen nicht mit ihrer Lebensweise, die ihnen guttut, brechen. Oftmals werfen Menschen nur wegen anderen ihre Überzeugung über den Haufen und essen Nahrungsmittel, die sie sonst nicht mehr anrühren würden. Danach geht es ihnen entsprechend schlecht, und

sie brauchen Urlaub vom Weihnachtsurlaub, um gesundheitlich, physisch und psychisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Tun Sie sich das nicht an, und bleiben Sie authentisch! Gehen Sie einfach als gutes Beispiel voran. Wenn Sie Essen von der konventionellen Weihnachtstafel ablehnen, versuchen Sie nicht, sich zu erklären oder zu entschuldigen. Sie müssen ja nicht alles mögen, was auf den Tisch kommt. Suchen Sie sich Früchte, Salate und Gemüse aus, und vermeiden Sie alle Gerichte, deren Verzehr nicht Ihren Überzeugungen entspricht. Bringen Sie ruhig einmal einen veganen Vitalkostkuchen, ohne zu sagen, dass dieser gesünder sei oder vegan oder Rohkost. Einfach nur hübsch dekoriert auf den Tisch stellen – und gut ist. Wenn Sie einen roh-veganen und glutenfreien Christstollen mitbringen, geben Sie ihm einfach einen anderen Namen. Sagen Sie, Sie haben was Neues ausprobiert, und alle werden sich darüber freuen. Ebenso verhält es sich mit veganen Vitalkostplätzchen und anderen Leckereien. Sie werden erleben, dass sich die Gäste geradezu darauf stürzen und begeistert sein werden.

Oftmals wird man auch zum Trinken von Alkohol überredet. Hier reicht meist schon die Aussage: »Ich möchte dieses Fest einmal mit allen Sinnen genießen. Alkohol vernebelt mir die Sinne. Heute bitte keinen, ich kann auch ohne Alkohol fröhlich sein!«

Frische Früchte und Gemüse gehören auch an Festtagen auf den Tisch und helfen uns, das Immunsystem für die kalte Jahreszeit zu stärken. Geben Sie Ihren Nahrungsmitteln einfach ein festliches Outfit, indem sie diese z. B. mit weihnachtlichen Ausstechformen bearbeiten. Kleine Möhren-Sternchen, Melonenrentiere, Mangoherzchen, Apfelmonde usw. haben



eine große Anziehungskraft auf Jung und Alt und bereichern jedes Festtagbuffet! Vegane-Vitalkost-Kreationen eignen sich unter anderem auch wunderbar für die kreative Beschäftigung in der Weihnachtszeit. Erfinden Sie neue Formen, neue Mischungen von Zutaten, »basteln« Sie mit Ihren Kindern und mit Ihren Lieben leckeres Essen. Sie können sogar Plätzchen trocknen, an den Baum hängen und sie nach den Feiertagen aufessen. Diese Kunst kann man dann dreifach genießen. Mit den Lieben gemeinsam etwas Schönes und Wunderbares fürs Fest gestalten, das schafft echte Weihnachtsfreude!



Zur Wertigkeit und Verträglichkeit unserer Nahrung

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Herstellungsweise der traditionellen Weihnachtsbäckerei grundlegend verändert. Wo früher Mutter und Großmutter mit natürlichen Zutaten arbeiteten, werden heute Auszugsprodukte und industrielle Massenprodukte von oftmals geringer Wertigkeit verwendet. Durch den Billigtrend und den Massenkonsum von Industrienahrung ist unser körperliches und gesellschaftliches System erkrankt. Es bedarf eines Wandels,



Christstollen

Für den Teig: ★ 300 g aktivierte Mandeln ★ 150 g geschmolzene Kakaobutter ★ 150 ml Orangensaft ★ 100 g aktivierte Haselnüsse
★ je 100 g Dattelmus und Mandelmus ★ 50–100 g Kokosmehl
★ 1 EL Stollengewürz (oder Zimt, Kardamom und Nelken) ★ je 1 TL abgeriebene Schale von Zitronen und Orangen ★ je ½ TL Vanille und Himalayasalz

Für die Füllung: ★ je 30 g getrocknete Orangen- und Zitronenfilets (alternativ Orangeat und Zitronat), Goji-Beeren und grüne Rosinen

Für die Dekoration: ★ 30 g fein gemahlener Xylit ★ 10 g abgeriebene, getrocknete und gemahlene Orangenschale ★ gehobelte Mandeln oder ganze Nüsse und Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG Geben Sie alle Zutaten bis auf das Kokosmehl in die Küchenmaschine, stellen Sie einen Teig her. Kneten Sie das Kokosmehl von Hand mit ein, bis der Teig die optimale Konsistenz hat. Heben Sie die Orangen- und Zitronenfilets, grüne Rosinen und Goji-Beeren vorsichtig unter. Formen Sie einen großen oder drei kleine Stollen. Sie können den Teig auch in eine Frischhaltefolie einschlagen und ihn innerhalb der Folie formen. Oder Sie legen die Folie in eine Stollenform und drücken den Teig hinein. Stürzen Sie den Stollen auf eine Kuchenplatte, und entfernen Sie Form und Folie. Stellen Sie den Stollen 2–3 Stunden kühl, bis er schön fest ist. Nehmen Sie ihn mindestens 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank, und bestäuben Sie ihn mit fein gemahlendem Xylit oder mit einer Mischung aus Xylit-Puder und Orangenabrieb. Dekorieren Sie den Stollen nach Wunsch, indem Sie z. B. ganze Nüsse leicht hineindrücken.

TIPP: Einen haltbaren Stollen stellen Sie her, indem Sie statt der 150 g Kakaobutter 150 ml Wasser und ca. 100 g Flohsamenschalen für den Teig verwenden. Mit etwas mehr oder weniger Wasser können Sie die Konsistenz beeinflussen. Bringen Sie den Stollen in Form, und lassen Sie ihn 5–7 Stunden bei 42° C im Lebensmittel Trockner trocknen. Danach können Sie ihn in Scheiben schneiden und diese weitere 1–2 Stunden trocknen.



Weihnachts- Lebkuchen

- ★ 200 g Mandeln ★ 200 g Dattelmus ★ 100 ml Orangensaft
- ★ 100 g gemahlene getrocknete Apfelringe ★ 1 großer Apfel
- ★ je 75 g Haselnüsse und Paranüsse ★ 75 g geschmolzene Kakaobutter
- ★ 1–2 EL Lebkuchengewürz ★ je 1 EL Kokosmehl, Kakaopulver und Carobpulver ★ ½ TL Vanille ★ 1 TL abgeriebene Orangenschale

ZUBEREITUNG Schneiden Sie einen großen Apfel in ca. 3 mm dünne Scheiben, und lassen Sie diese zwischen zwei Trockengittern 4–6 Stunden trocknen. Auf diese Weise biegen sich die Scheiben nicht und dienen Ihnen als Oblate. Verarbeiten Sie alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem feinen Teig. Mithilfe von Orangensaft oder Kokosmehl können Sie die Konsistenz des Teigs beeinflussen. Die Menge der Gewürze darf gern auf den individuellen Geschmack abgestimmt werden. Formen Sie aus dem Teig runde Lebkuchen, die Sie auf einen Apfeling legen. Der Lebkuchen darf ruhig 1–1,5 cm hoch sein. Stellen Sie die Weihnachtslebkuchen 2–3 Stunden kühl. Glasieren oder verzieren Sie sie nach Ihrem Geschmack.

VARIANTEN: Sie können die Lebkuchen auch im Lebensmitteltrockner durchtrocknen, dann müssen Sie aber für den Teig die Kakaobutter weglassen. Setzen Sie die Lebkuchen ohne Paraflexbogen direkt auf das Trockengitter. Nach 4–6 Stunden bei 42°C können Sie sie herausnehmen, sie abkühlen lassen und mit einer Glasur bestreichen oder dekorieren.



Pistazien-Orangen-Kipferl

- ★ 250 g gemahlene Pistazien
- ★ 150 g Dattelpaste
- ★ Saft von ½ Orange
- ★ 1 EL Kokosmehl
- ★ 1 TL abgeriebene Orangenschale
- ★ 1 Prise Natursalz



ZUBEREITUNG Geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine mit S-Messer, und verarbeiten Sie alles zu einem gleichmäßigen Teig. Nehmen Sie kleine Stücke vom Teig ab, und formen Sie Kipferl daraus. Sie können sie einfach so servieren oder in einer Mischung aus 20 g grob gemahlenden Pistazien, 1 Prise Natursalz und etwas getrocknetem Orangenabrieb wälzen.

TIPP: Auch dieser Kipferlteig eignet sich hervorragend zum Trocknen. Trocknen Sie die Kipferl 4–8 Stunden von jeder Seite im Lebensmittelrockner, dann sind sie einige Tage bis Wochen haltbar. Wenn Sie im Teig noch 30 g geschmolzene Kakaobutter verarbeiten, werden die frischen Kipferl besonders cremig und erhalten eine leichte Karamellnote. Kipferl mit Kakaobutter sollten immer frisch serviert werden.



Zimtsterne



- ★ je 150 g entkernte Datteln und getrocknete Apfelstücke
- ★ je 150 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse
- ★ 2 EL Zitronensaft
- ★ 2 EL Zimt
- ★ 1 EL Kokosmehl
- ★ 1 TL gemahlener Sternanis
- ★ 1 TL getrockneter und gemahlener Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG DES FRISCHEN TEIGS Verarbeiten Sie alle Zutaten zu einem gut knetbaren Teig. Rollen Sie den Teig mindestens 1 cm dick aus, und stechen Sie Sterne aus. Rühren Sie für die Glasur 2 EL Kokosöl, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 TL gemahlene Xylit und 1 Prise Zimt glatt, und bestreichen Sie die Zimtsterne mit der Glasur. Stellen Sie sie bis zum Servieren kühl.

ZUBEREITUNG DER GETROCKNETEN VARIANTE Verarbeiten Sie alle Zutaten zu einem gut knetbaren Teig. Rollen Sie den Teig mindestens 1 cm dick aus, und stechen Sie Sterne aus. Trocknen Sie sie im Lebensmitteltrockner von jeder Seite 4–8 Stunden. Rühren Sie 2 EL geschmolzene Kakaobutter, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und 1 TL gemahlene Xylit miteinander glatt. Pinseln Sie die getrockneten Sterne ein, stellen Sie sie kurz in den Kühlschrank, bis die Glasur fest ist.

Kardamom-Schoko-Pralinen

- ★ 200 g Kakaobutter
- ★ 2 EL Kakaopulver
- ★ 2 EL Dattelmus (alternativ Kokosblütensirup,
1 EL Kokosblütenzucker oder
1 EL gemahlener Xylit)
- ★ 1 EL Mandelmus
- ★ 2 TL fein gemahlener Kardamom
- ★ je 1 TL Sonnenblumenlezhin und
Baobab-Fruchtpulver



ZUBEREITUNG Lassen Sie die Kakaobutter im Wasserbad oder im Lebensmittelrockner schmelzen. Geben Sie alle anderen Zutaten dazu, und mixen Sie alles gut. Gießen Sie die Masse in Schokoförmchen oder Pralinenförmchen, und stellen Sie sie so lange kühl, bis die Schokolade fest geworden ist. Die Pralinen können Sie nach Herzenslust dekorieren, z. B. mit flüssiger Schokomasse überziehen und Nussbruch oder Gold bestreuen.

TIPP: Diese wundervoll verzierten Weihnachtspralinen sind ein super Geschenk oder Mitbringsel. Sie müssen sie nur noch hübsch verpacken und kühl lagern.



Marzipan-Zimt-Kugeln

- ★ je 200 g Mandeln und entkernte Datteln
- ★ 200 g weißes Mandelmus
- ★ 1 EL Zimt
- ★ Zimt zum Wälzen



ZUBEREITUNG Mahlen Sie die Mandeln fein. Weichen Sie die Datteln 2–3 Stunden in Wasser ein, und mixen Sie sie ohne das Einweichwasser zu Dattelmus. Geben Sie den Zimt dazu, und verarbeiten Sie alles zu einem schönen, glatten Marzipan. Formen Sie kleine Kugeln, und wälzen Sie sie in Zimt. Für jeden, der Marzipankartoffeln liebt, ist dies ein tolles Mitbringsel.

VARIANTE: Wälzen Sie die Kugel auch in Baobab-Fruchtpulver oder in pulverisierten Waldbeeren.

Himbeer-Nuss-Riegel

- ★ 350 g Nüsse Ihrer Wahl
- ★ 150 g Sultaninen oder entkernte Datteln
- ★ 150 g getrocknete Himbeeren
- ★ 50 g geschmolzene Kakaobutter

**Ein absolutes Highlight
unter den veganen
Vitalkost-Weihnachtsrezepten!**



ZUBEREITUNG Verarbeiten Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen Teig. Bringen Sie den Teig in die gewünschte Form, und stellen Sie die Riegel ca. 30 Minuten ins Eisfach oder 2–3 Stunden in den Kühlschrank, sodass die Riegel schön fest werden. Sie können auch den Teigblock in den Kühlschrank stellen und anschließend Riegel herausschneiden.

TIPP: Wenn Sie statt der Kakaobutter dunklen Kakaoliquor verwenden, erhalten Sie einen Himbeer-Schoko-Riegel. Oder Sie füllen den Teig in Silikonförmchen, lassen ihn im Kühlschrank fest werden und nehmen die Leckereien dann aus den Förmchen.





Britta Diana Petri

[Köstliche Weihnachtsleckereien](#)

roh, vegan und glutenfrei - aus der
RainbowWay©- Vitalkost-Küche

136 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de