

# Stefanie Reeb

## Süß & gesund Weihnachten Neue Rezepte

Leseprobe

[Süß & gesund Weihnachten Neue Rezepte](#)

von [Stefanie Reeb](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<https://www.unimedica.de/b24389>

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 Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>





STEFANIE REEB

wellCUISINE

**SÜSS & GESUND**

**WEIHNACHTEN**

*Neue Rezepte*

**KNAUR**   
BALANCE



STEFANIE REEB

wellCUISINE

**SÜSS & GESUND**  
**WEIHNACHTEN**  
*Neue Rezepte*

FOTOGRAFIEEN VON  
THOMAS LEININGER

**KNAUR**   
BALANCE



# INHALT

9

Oh du fröhliche Plätzchenzeit!

10

7 Tipps für gelungene Kekse

12

So geht veganes Backen

14

Mehlsorten mit Charakter

---

16

NOSTALGIKER

36

PARADIESVÖGEL

66

HELDEN DER STUNDE

---

82

Basics

90

Rezeptverzeichnis

92

Autorin und Fotograf

95

Impressum





# OH DU FRÖHLICHE PLÄTZCHENZEIT!

Als ich Familie und Freunden erzählte, dass ich ein neues Weihnachtsbackbuch schreibe, kam die immer gleiche Reaktion: »Noch eins? Fallen dir denn noch Rezepte ein?« Dieses Buch ist mein zweites Weihnachtsbackbuch, und wer weiß, vielleicht folgen ja noch weitere. Denn Weihnachten ist für mich eben Plätzchenzeit. Und von neuen Plätzchenrezepten kann ich nie genug bekommen.

Ich mag es, lieb gewonnenen Plätzchenklassikern einen neuen Geschmack zu verleihen oder sie gesünder zu machen durch vollwertige Zutaten. Deshalb enthält dieses Buch ein Kapitel für die »Nostalgiker« unter uns, die sich Weihnachten ohne Lebkuchenmänner einfach nicht vorstellen können.

Da ich es aber genauso spannend finde, ein bisschen Rock'n'Roll in die sonst so besinnliche Weihnachtszeit zu bringen, ist ein Kapitel den »Paradiesvögeln« unter den Keksen gewidmet. Schließlich spricht nichts dagegen, ein »Mini-Bounty« auf den Keksteller zu schmuggeln oder der Verwandtschaft einen Teller mit süßen »Weihnachtspommes mit Ketchup« anzubieten.

Gibt es etwas Schöneres, als in der Adventszeit einen selbst gebackenen Keks zum Nachmittagstee zu knabbern? Leider mangelt es uns oft an der Zeit, stundenlang in der Küche zu stehen und Plätzchen zu backen. Deshalb stelle ich dir im Kapitel »Helden der Stunde« meine schnellsten Rezepte vor, mit denen du ruckzuck eine feine Süßigkeit für dich und deine Lieben zubereiten kannst.

Wenn ich Plätzchen backe, dann möchte ich mit möglichst gesunden Zutaten ein leckeres Ergebnis erzielen. In diesem Buch sind deshalb alle Süßigkeiten vegan, die meisten gluten- oder getreidefrei und mit Ahornsirup oder Kokosblütenzucker gesüßt.

Ich wünsche dir eine frohe Adventszeit und hoffe, dass dir meine Rezepte das Weihnachtsfest auf gesunde Art versüßen. Und jetzt ran an die Plätzchen!

Alles Liebe  
deine Stefanie

# 7 TIPPS FÜR GELUNGENE KEKSE

Backen ist wirklich eine Kategorie für sich. Das ist auch der Grund, warum selbst ambitionierte Köche oft zögerlich sind, wenn es ums Kuchen- oder Plätzchenbacken geht. Denn wenn ein Plätzchen aus dem Ofen kommt, schmeckt es entweder himmlisch oder gar nicht – und man kann, anders als beim Kochen, dann auch nicht mehr viel daran ändern. Mit ein wenig Grundwissen und ein paar Kniffen gelingen die Kekse aber ganz bestimmt.

## 1. HALT DICH DRAN

Anders als beim Kochen ist es beim Backen viel schwieriger, zu improvisieren. Oder sagen wir so: Es kann ganz ordentlich schiefgehen. Und beim gesunden Backen ist die Gefahr, dass das Ergebnis – freundlich ausgedrückt – »anders« ist als erhofft, noch viel größer. Ich bin zwar selbst ein großer Freund des Freestyles, würde aber sehr empfehlen, nicht gerade dann damit anzufangen, wenn der Adventsbesuch in 20 Minuten vor der Tür steht. Also halte dich am besten so genau wie möglich ans Rezept und tausche nur dort Zutaten aus, wo sie als Alternative angegeben sind.

## 2. MISS DIE TEMPERATUR

Die Qualität deiner Plätzchen steht und fällt mit der richtigen Backtemperatur. Leider ist es allerdings so, dass die meisten Backöfen ziemlich ungenau sind und im Inneren nicht exakt die Temperatur erreichen, die außen am Rädchen oder auf dem Display angezeigt wird. Deshalb rate ich dir, ein einfaches und günstiges Ofenthermometer zu kaufen. So kannst du deinen Ofen und damit die Backzeit deiner Kekse besser einschätzen.



### 3. NIMM 2

Roher Plätzchenteig mag es gar nicht, wenn du ihn auf ein heißes Backblech legst. Er wird unförmig und später dann zu hart. Also halte immer ein zweites Blech parat, das abkühlen kann, während das andere im Ofen steckt.

### 4. SCHAU DOCH MAL REIN

Schau immer 2 bis 3 Minuten vor Ende der im Rezept angegebenen Backzeit in den Ofen, um sicherzugehen, dass die Plätzchen nicht anbrennen. Denn je nach Beschaffenheit des Ofens kann sich die Backzeit durchaus um einige Minuten verschieben (siehe 2.).

### 5. ACHE AUF DEN »GLOW«

Wann sind deine Plätzchen fertig gebacken? Wenn sie diesen zarten, sonnengeküssten »Glow« haben und an den Kanten leicht gebräunt sind. Die Konsistenz der Plätzchen ist nicht immer entscheidend, weil viele Teigsorten zuerst weich sind und erst beim Abkühlen aushärten.

### 6. COOL DOWN

Lass die ofenfrischen Plätzchen zuerst 10 Minuten auf dem Backblech und dann vollständig auf einem Gitter abkühlen. So verhinderst du, dass die Plätzchen durch die Restwärme des Backblechs »schwitzen« und ihre Konsistenz verändern.

### 7. GIB JEDEM SEINEN RAUM

Damit Plätzchen und andere Süßigkeiten möglichst lange frisch und lecker bleiben, sollten sie am besten nach Sorten getrennt in luftdicht verschlossenen Glas-, Blech- oder Tupperdosen an einem kühlen Ort (zum Beispiel dem unbeheizten Schlafzimmer) aufbewahrt werden. Zwischen die Keks-Lagen Butterbrotpapier legen, damit nichts anklebt.



# SO GEHT VEGANES BACKEN

Plätzchen backen ohne Eier und Milchprodukte kann anfangs ganz schön anspruchsvoll sein. Kekse werden bröselig statt knusprig, und der Zuckerguss hält auch nicht, oder? Glücklicherweise gibt es tolle pflanzliche Austauschstoffe, mit denen das vegane Gebäck zum vollen Erfolg wird und auch skeptische Familienmitglieder restlos überzeugt.

## statt MILCH

Der Austausch von Kuhmilch ist beim veganen Backen denkbar einfach: Sie wird 1:1 gegen ungesüßte, pflanzliche Milch ausgetauscht. Zum Beispiel gegen Mandel- oder Hafermilch.

## statt BUTTER

Beim Backen von veganen Keksen benutze ich am liebsten natives Kokosöl. Dieses kann in den meisten Rezepten die Butter ersetzen. Wer den Kokos-Geschmack nicht mag, tauscht es 1:1 gegen geschmacksneutrales Kokosfett aus.



## statt EIERN

Der Austausch von Eiern ist der schwierigste Part beim veganen Backen, denn der Plätzchenteig soll schließlich gut abbinden und nach dem Backen schön knusprig werden. Bei Rezepten mit glutenhaltigem Mehl, wie zum Beispiel Dinkelmehl, ist ein Eiersatz oft nicht notwendig, bei glutenfreien Rezepten bedarf es allerdings meist eines Bindemittels:

**CHIA- UND LEINSAMEN:** Chia- und Leinsamen können sowohl in Keksen als auch in Kuchen die Eier ersetzen. Als Austausch für 1 Hühnerei einfach 1 EL Chiasamen (oder 1 EL geschrotete Leinsamen) mit 3 EL Wasser vermischen und 5 Minuten ruhen lassen, bis eine gelartige Masse entsteht. Für sehr feines Gebäck lohnt es sich, die Chia- oder Leinsamen vor der Verwendung fein zu mahlen.

**APFELMUS:** Ungesüßtes Apfelmus verwende ich gerne für saftigeres Gebäck. 3 EL Apfelmus ersetzen 1 Ei.

**MAIS- UND TAPIOKASTÄRKE:** Mais- und Tapiokastärke können im Keks- und Kuchenteig die Eier ersetzen. Tapiokastärke verwende ich besonders gern für knusprige Kekse, Maisstärke für weicherer Gebäck oder Puddingfüllungen und Cremes. Pro Ei 1 EL Stärke mit 2 EL Wasser vermischen.

**AQUAFABA:** Aquafaba ist die Flüssigkeit von Kichererbsen im Glas und seit einiger Zeit der neue Shootingstar am Himmel des veganen Backens. Aquafaba kann mit dem Handrührgerät wie Eiweiß aufgeschlagen werden und gibt Gebäckstücken Halt und gleichzeitig Luftigkeit. Aquafaba ist meine Zutat der Wahl, wenn es um die Herstellung von veganem Zuckerguss geht (siehe S. 88).



# MEHLSORTEN MIT CHARAKTER

Einer meiner liebsten Aspekte des gesunden Backens sind die verschiedenen Mehlsorten, aus denen ich mich mit Lust und Genuss bediene. Denn Mehl ist wirklich nicht gleich Mehl, da jedes Getreide und jede Nuss ihren ganz eigenen Geschmack hat und dem Gebäck einen unverwechselbaren Charakter verleiht.

## MANDELMEHL

Die wichtigste Info vorab: Mandelmehl ist NICHT dasselbe wie gemahlene Mandeln. Mandelmehl entsteht als Nebenprodukt bei der Gewinnung von Mandelöl. Das heißt, die Nüsse werden gepresst, und als Rest bleibt eine entölte Nussmasse zurück, die getrocknet und zu Mehl verarbeitet wird. Mandelmehl hat sehr gute Backeigenschaften und sogar etwas eigene »Klebkraft«. Da Mandelmehl trockener ist als gemahlene Mandeln, benötigt das Rezept mehr Flüssigkeit und Fett. Aus diesem Grund bitte nie gemahlene Mandeln gegen Mandelmehl austauschen.

## GEMAHLENE MANDELN

Gemahlene Mandeln entstehen aus ganzen Nüssen, die fein vermahlen werden. Ob gemahlene Mandeln hell oder dunkel aussehen, richtet sich danach, ob die Mandeln vor der Verarbeitung blanchiert (also gehäutet) wurden oder nicht. Gemahlene Mandeln enthalten noch den vollen Ölgehalt der ganzen Nuss. Deshalb sollten sie auch möglichst rasch verbraucht werden, da sie leicht ranzig werden.





## BUCHWEIZENMEHL

Buchweizenmehl ist ein gluten- und getreidefreies Mehl aus der Familie der Knöterichgewächse. Es verleiht Gebäck einen wunderbar nussigen Geschmack und macht es schön knusprig. Da es kein eigenes Klebereiweiß enthält, benötigt es in der Regel einen Gegenspieler, der klebende Eigenschaften hat, damit das fertige Gebäck gut zusammenhält.

## TAPIOKASTÄRKE

Da glutenfreie Mehlsorten ein wenig »Kleber« benötigen, stelle ich ihnen gern Tapioka zur Seite, das diesen Job perfekt erledigt. Tapioka ist zu 100 % pflanzlich und wird aus der Wurzel einer Yucca-Palme namens Maniok gewonnen. In meinen Rezepten benutze ich die fein gemahlene Tapiokastärke, die aussieht wie Mehl. Ansonsten sind Tapiokaperlen weit verbreitet und werden für den berühmten »Bubble Tea« verwendet. Damit kann man allerdings nicht backen.

## DINKEL- UND EMMERMEHL

Dinkel und Emmer gehören zur Sorte der Urgetreide. Im Vergleich zu moderneren Getreidesorten liefern Urgetreide nachweislich mehr Antioxidantien und entzündungshemmende Stoffe. Sie enthalten mehr B-Vitamine und Vitamin E sowie einen höheren Anteil an Mineralien – allesamt Faktoren, die vor chronischen Krankheiten schützen können. Eine Studie an der Universität Florenz fand heraus, dass der Verzehr von Urgetreide im Vergleich zu modernen Getreidesorten einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte, den Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und alle anderen Herz-Kreislauf-Marker hat.





# Nostalgiker

Die Weihnachtszeit ist mit so vielen Erinnerungen, Ritualen und Traditionen verbunden. Und genau das macht sie auch so heimelig. Plätzchenklassiker aus der Kindheit werden uns für immer begleiten. Nur backen wir sie ab jetzt mit gesünderen Zutaten – und begründen damit eine ganz neue und wohltuende Tradition.



# LEBKUCHENMÄNNER

Glutenfrei | Zeitaufwand: ca. 1 Stunde | Haltbarkeit: ca. 3 Wochen

## Zutaten für ca. 9 Stück\*:

1,5 EL Chiasamen  
7,5 EL Wasser  
200 g Medjool-Datteln,  
entkernt und grob gehackt  
3 EL Ahornsirup, Grad A  
90 g natives Kokosöl,  
geschmolzen  
150 g Mandelmehl  
90 g Buchweizenmehl  
1,5 EL ungesüßtes Kakaopulver  
1,5 EL Lebkuchengewürz  
3 TL Zimt  
1,5 TL Weinstein-Backpulver  
1/2 TL Salz

## Für die Glasur:

siehe S. 88

\* Je nach Größe der  
Plätzchenausstecher

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Chiasamen mit Wasser anrühren und 5 Minuten quellen lassen. Dann zusammen mit Datteln, Ahornsirup und geschmolzenem Kokosöl in der Küchenmaschine oder im Häcksler pürieren.

Mandel- und Buchweizenmehl, Kakaopulver, Lebkuchengewürz, Zimt, Weinstein-Backpulver und Salz vermischen. Die flüssige Mischung hinzufügen und glatt verkneten.

Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier mit dem Wellholz ca. 0,6 cm dick auswellen. Mit großen Plätzchenausstechern Formen ausstechen und vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Teigreste wieder zur Kugel formen und zwischen den Backpapieren erneut auswellen und mit Formen ausstechen, bis der ganze Teig verarbeitet ist.

Circa 8 Minuten backen. Die Lebkuchen sind noch weich, wenn sie aus dem Ofen kommen, und härten später nach. Sie sollten auf jeden Fall nicht zu lange gebacken werden, da sie dann zu hart werden.

Die Lebkuchenmänner nach Bedarf mit veganer Keksglasur verzieren (siehe S. 88).





# SPRINGERLE

Glutenfrei | Zeitaufwand: ca. 30 Minuten | Haltbarkeit: ca. 2 Wochen

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Anis kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt.

In einer Schüssel den Anis mit gemahlenden Mandeln, Tapiokastärke, Salz, Zitronenschale, Mandelmus und Ahornsirup zuerst mit einem Löffel, dann mit den Händen vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teelöffelgroße Portionen des Teigs entnehmen und mit leicht befeuchteten Händen zu Kugeln formen. Die Kugeln auf das Backpapier legen und zu 1 cm dicken Scheiben drücken.

Einen Holzstempel oder Keksstempel (am besten funktionieren einfache Formen) befeuchten und fest auf die Teigoberfläche drücken. Alternativ mit der Rückseite einer Gabel ein Muster auf die Keksoberfläche drücken.

Die Plätzchen ca. 8–10 Minuten backen, bis sie an den Kanten leicht gebräunt sind. Zwischendurch kontrollieren, dass die Unterseite nicht zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.

Die Plätzchen luftdicht verschlossen bei Zimmertemperatur aufbewahren.

## Zutaten für ca. 24 Stück:

2 TL Anis  
200 g gemahlene Mandeln  
20 g Tapiokastärke  
1/4 TL Salz  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone  
60 g weißes Mandelmus  
60 ml Ahornsirup, Grad A

## FOOD PHARMACY ANIS

»Anis erfreut die Seele« – das hat schon Hildegard von Bingen gewusst. Denn Anis beruhigt nicht nur den Magen nach einem ausführlichen Festtagsessen, sondern soll auch eine aphrodisierende Wirkung haben. In alten Zeiten bereiteten deshalb Frauen ihren Männern zur Herbst- und Winterzeit anishaltige Nahrung und Getränke zu, damit diese nach getaner Feldarbeit wieder munter wurden.

# SCHOKO-ORANGEN-KIPFERL

Optional glutenfrei | Zeitaufwand: ca. 1 Stunde plus 30 Minuten Kühlzeit | Haltbarkeit: ca. 3 Wochen

## Zutaten für ca. 46 Stück:

200 g Dinkelvollkornmehl  
(alternativ: meine glutenfreie  
Mehlmischung, siehe S. 87)  
100 g gemahlene Haselnüsse  
30 g ungesüßtes Kakaopulver  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Orange  
1/3 TL Salz  
160 g natives Kokosöl,  
streichfähig bei  
Zimmertemperatur  
100 ml Ahornsirup, Grad A  
50 g Zartbitterschokolade mit  
Orangengeschmack (gekauft  
oder selbst gemacht,  
siehe S. 84 plus 1/2 TL  
Orangenöl)

Alle Zutaten außer der Zartbitterschokolade zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig zur Kugel formen, in Folie einwickeln, flach drücken und eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

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 ca. 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Der selbst gemachten Schokolade von S. 84 einen 1/2 Teelöffel Orangenöl hinzufügen. Jedes Kipferl zur Hälfte rundum mit Schokolade bestreichen. Zurück auf ein Backpapier legen und die Schokolade aushärten lassen.

## FOOD FACT KIPFERL

Kipferl sind ein traditionelles deutsch-österreichisch-böhmisches Weihnachtsgebäck in Bogenform. Die Legende sagt, dass ihr Ursprung in der heidnischen Kultur liegt und sie später vom Christentum für das Weihnachtsfest zuerst toleriert und dann komplett übernommen wurden. Im Kochbuch »für Anfängerinnen und praktische Köchinnen« aus dem Jahr 1911 findet sich einer der ersten noch erhaltenen Rezepteinträge für Vanillekipferl, die traditionell aus Mehl, Butter, Mandeln, Zucker und Vanille bestehen.





Stefanie Reeb

[Süß & gesund Weihnachten Neue Rezepte](#)

96 Seiten, geb.  
erschienen 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)