

Ohne Reue Weihnachtsgebäck naschen ...



Es ist wieder soweit: Weihnachten steht vor der Tür und damit die Zeit der Plätzchen und des “vielen Essens”. Nach der Weihnachtszeit, zeigt die Waage dann urplötzlich 3-5 Kilo mehr an und läutet damit die Zeit des Abnehmens ein.

Damit es Ihnen dieses Jahr nicht so ergeht und Sie trotz besinnlicher Familienzeit mit vielen Plätzchen und zahlreichen, üppigen Mahlzeiten ihr Wunschgewicht halten können, habe ich mich mit meiner Tochter Friederike nach leckeren und zugleich gesunden Weihnachtsbrötchen-Rezepten umgeschaut und diese auch gefunden. Nicht alle sind kalorienarm, enthalten aber sehr viele verschiedene Gewürze und große Mengen an Nüssen, dunkler Schokolade und frischem Ingwer, welche den Stoffwechsel ankurbeln. Gut schmeckendes und gesundes Weihnachtsgebäck eben.

Tip: Wenn Sie Ihre Lebkuchen Zwischenmahlzeit mit 10g Käse und einer Mandarine/ orange abrunden, ist Ihre Mahlzeit nach Lauf-Diät Vorgabe ausgewogen und hält Sie langanhaltend satt. Sollten Sie Ihre Lebkuchen nach einer Hauptspeise essen wollen, reduzieren Sie die Kohlenhydrate in dieser Mahlzeit entsprechend.

3 leckere Weihnachtsrezepte



Lebkuchen mit Pfiff

Zutaten:

- 300g Honig
- 250g Walnüsse (grob gemahlen)
- 250g Mandeln (grob gemahlen)
- Schale einer unbehandelten Orange und einer unbehandelten Limette
- 600-800g Süßkartoffeln
- 6 Eier
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelke
- ½ -1 TL Koriander
- ½ -1 TL Piment
- ½-1 TL Muskat
- ½ -1TL Kardamom
- Etwas Natron
- Oblaten

Optional: je 100g Orangeat und Zitronat (in kleine Stückchen geschnitten) -
Dr. Feil Touch: 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer (gerieben oder möglichst klein gehackt)

Zubereitung:

1. Kochen Sie die Süßkartoffeln, schälen Sie diese und zerdrücken Sie diese zu einem Püree. Stellen Sie dieses nun erst mal auf die Seite.
2. Rühren Sie die Eier mit dem Honig schaumig.
3. Mischen Sie die Nüsse mit den Gewürzen und dem Natron.
4. Heben Sie die Nussmischung und das Süßkartoffel Püree unter die Ei-Honig-Masse.
5. Geben Sie den gehackten Ingwer und eventuell das Zitronat und Orangeat hinzu.
6. Geben Sie jeweils 1 EL der Teig Masse auf eine Oblate und verzieren Sie Ihren Lebkuchen mit einer ganzen Nuss oder Mandelscheiben oder was Ihnen sonst noch so einfällt.
7. Backen Sie den Lebkuchen für ca. 20-25 Minuten bei 175 Grad.



Zimtbömbchen (abgewandelte Zimtbällchen)

Zutaten:

- 3 Eiweiß
- 170g Puderzucker
- 300g gemahlene Mandeln
- 2 EL Zimt
- 1 Prise Salz
- 60g ganze Mandeln

Zubereitung:

1. Schlagen Sie das Eiweiß mit der Prise Salz und etwas Puderzucker steif. Lassen Sie den gesamten Puderzucker nach und nach ein rieseln und schlagen das ganze solange bis der Zucker komplett gelöst ist und das Eiweiß quasi in der Schüssel steht.
2. Nehmen Sie 3 große EL des Eischnees in einer Schüssel beiseite.
3. Mischen Sie den Zimt mit den Nüssen und heben die Nussmasse unter den verbliebenen Eischnee.
4. Setzen Sie jeweils 1 EL des Teiges auf das Blech.
5. Auf jeder dieser Kugeln, setzen sie nun ½ TL des zur Seite gestellten Eiweißes und eine Mandel
6. Backen Sie die Zimtbömbchen bei ca. 125 Grad für 25-30 Minuten.



Weihnachtliche Haferflocken-Schneebällchen

Zutaten:

- 50g Kokosnuss (gerieben)
- 160g grobe Haferflocken
- 80g Vollkornmehl
- 100g Walnüsse (grob gehackt)
- 150g Granberries
- 6-7 EL Canola Öl
- 125-150g Maple Sirup oder ersatzweise Agaven-Sirup
- 200g Dunkle Schokolade (Kuvertüre)
- Ein paar Kokosflocken zum bestreuen
- 1 EL Zimt
- ½ TL Nelke
- ½ -1 TL Koriander
- ½ -1 TL Piment
- ½-1 TL Muskat
- ½ -1TL Kardamom

Zubereitung:

Mischen Sie alle trockenen Zutaten (außer die Schokolade) zusammen

Fügen sie nun das Öl und den Maple Sirup hinzu.

Mischen Sie das Ganze zu einem trockenen Teig zusammen.

Formen Sie teelöffelgroße Kügelchen aus dem Teig.

Backen Sie die das ganze bei 175 Grad für ca. 30 Minuten.

Lassen Sie die Kekse vollkommen abkühlen.

Schmelzen Sie nun die Kuvertüre. Vorzugsweise in einem Simmertopf oder mit einem Wasserbad, so dass die Schokolade Ihnen nicht anbrennt.

Bestreichen Sie die Kekse mit der Schokolade und bestreuen diese dann mit Kokosflocken.

Stellen Sie die Kekse in den Kühlschrank oder auf den Balkon bis die Schokolade vollkommen fest ist.

Diese Zutaten machen Ihre Lebkuchen zu einem wohlschmeckenden, gesunden Erlebnis**Gewürze:**

Sie helfen gegen Entzündungen (Arthrose), stärken das Immunsystem und besonders Zimt hat gezeigt, dass es den Cholesterinspiegel senkt und positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat und auch Blutfettwerte verbessert.

Nüsse:

Nüsse, besonders Walnüsse haben sehr viele Omega 3 Fettsäuren. Omega 3 Fettsäuren machen uns glücklich, stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und schützen auch noch vor Herzkrankheiten und Krebs.

Dunkle Schokolade:

Kakao hilft gegen Thrombose und Krebs, senkt unsere Cholesterinwerte und ist auch noch gut für das Herz.

Frischer Ingwer:

Er ist gut für den Magen, unterstützt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und lindert Schmerz.

PS: Die Rezepte enthalten mehr Gewürze als in den ursprünglichen Weihnachts-Rezepten angegeben.