

Weihnachtsbäckerei- vollwertig, bewusst und lecker!



Inhaltsverzeichnis

1. Haferflockenknusperchen mit Zimt
2. Aachener Printen
3. Einfacher Lebkuchen
4. Fruchtige Weihnachtskekse
5. Joghurt- Vanillekipferl
6. Lebkuchenschnitten mit Schokoguss
7. Müsli Kekse
8. Pepparkakor- schwedische Weihnachtspfefferku
9. Orangenkekse
10. Würzige Pfeffernüsse
11. Ahorn- Ingwer- Kekse
12. Dattel- Plätzchen
13. Quark- Brownies
14. Apfel- Zimt- Muffins
15. Christmasmuffin
16. Leichter Weihnachtskuchen mit Äpfeln, Datteln und Joghurt- Guss
17. Exotischer Quarkstollen
18. Aprikosenstollen



(Grundsätzlich bei allen Rezepten den Backofen vorheizen und Backpapier verwenden👉)



Haferflockenknusperchen mit Zimt

* super einfach, schnell und lecker *

200g grobe Haferflocken
100g Butter, zerlassen
100g Apfelmus
150g Rohrzucker
1 TL Zimt
2 Eier
4 EL Weizenmehl Typ1050
1 TL Backpulver

- alle Zutaten nacheinander miteinander verrühren
- mit 2 Teelöffeln 40 kleine „Häufchen“ auf Backpapier verteilen, weit auseinander, da die Plätzchen sehr flach werden und auseinander laufen
- 10- 15 Minuten bei 180 Grad, Umluft knusprig backen



Bei 40 Keksen, pro Stück: 63 Kcal 1,3g Eiweiß 3g Fett 8g Kohlenhydrate

Aachener Printen

500g Rübensirup
1 Päckchen Backpulver
150g Rohrzucker
600g Weizenmehl Typ1050
50g Orangeat, gewürfelt
je 2 TL Anis, Zimt,
Koriander
je 1 Prise Nelke, Muskat, Piment

- alle Zutaten zu einem Teig verkneten, erst mit der Maschine und dann kräftig mit den Händen kneten, den Teig über Nacht in Folie wickeln und in den Kühlschrank stellen
- 3mm dick ausrollen und in 80 Rechtecke schneiden, auf Backpapier legen und bei 200- 220 Grad 15 Minuten backen



Bei 80 Keksen, pro Stück: 54 Kcal 0,9g Eiweiß 0,1g Fett 12g Kohlenhydrate

Einfacher Lebkuchen

200g Rohrzucker
 $\frac{1}{4}$ TL Vanillemark
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
350g Weizenmehl Typ1050
1 Päckchen Backpulver
150g Haselnüsse, gemahlen
3 EL Kakaopulver
1 Päckchen Lebkuchengewü
250ml Milch 1,5% Fett
150g Butter od. Margarine
3 El Honig
4 Eier

- Zucker, Vanille, Zimt, Mehl, Backpulver, Nüsse, Kakao und Lebkuchengewürz mischen, die Milch leicht erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen, ein bisschen abkühlen lassen und dann mit der Mehlmischung gut verkneten
- dann die Eier und en Honig unterkneten, den Teig auf ein Backblech (auf Backpapier) streichen und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen- leicht abkühlen lassen und in kleine Rechtecke schneiden

Bei 50 Würfeln, pro Stück: 94 Kcal 2,1g Eiweiß 5g Fett 10g Kohlenhydrate

Fruchtige Weihnachtskekse



125g Butter od. Margarine
125g Magerquark
300g Rohrzucker
3 Eier
250g Pflaumenmus
500g Haferflocken
300g Dörrobst, gewürfelt
250g Weizenmehl Typ1050
150g Haselnüsse, gehackt

- die Butter mit dem Quark und dem Pflaumenmus cremig rühren, dann nach und nach die anderen Zutaten untermischen, zum Schluss die Eier dazu geben
- mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein Backblech geben und das Ganze für 10-15 Minuten bei 180-200 Grad backen



Bei 90 Keksen, pro Stück: 77 Kcal 1,8g Eiweiß 3g Fett 11g Kohlenhydrate

Joghurt- Vanillekipferl

50g Mandeln, gemahlen
450g Weizenmehl Typ1050
120g Margarine od. Butter
200g Rohrzucker
150g Vanillejoghurt
1 Päckchen Vanillezucker
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt

- alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- den Teig in dünne Rollen formen, 4 cm lange Stücke abschneiden und diese zu Kipferln formen, auf Backpapier legen und bei 180- 200 Grad 10- 15 Minuten backen
- noch warm in Vanillezucker wenden

Bei 50 Kipferln, pro Stück: 72 Kcal 1,3g Eiweiß 3g Fett 10g Kohlenhydrate

Lebkuchenschnitten mit Schokoguss

350g Weizenmehl Typ1050
200g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
2 TL Lebkuchengewürz
 $\frac{1}{2}$ Teel Nelke, gemahlen
 $\frac{1}{4}$ Teel Chilipulver
100g Haselnüsse, gemahlen
4 Eier
150g Margarine od. Butter
2 EL Honig
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch 1,5% Fett
200g Kuvertüre, dunkel

- alle trockenen Zutaten gut vermengen
- die Margarine (bzw. Butter) schmelzen und etwas abkühlen lassen, die Eier schaumig schlagen und den Honig und die Margarine dazu geben, gut unter die trockenen Zutaten rühren, zum Schluss die Milch untermischen
- den Teig auf ein Backblech streichen, ca. 10 Minuten bei 180 Grad backen
- die Kuvertüre schmelzen und auf dem Lebkuchen verteilen, nach dem Erkalten in ca. 50 Würfel schneiden

pro Würfel, bei 50 Stück: 99 Kcal 2,2g Eiweiß 5g Fett 12g Kohlenhydrate

Müsli- Kekse

- 250g Sonnenblumenkerne
125g Haselnüsse, gel - das Ei verquirlen, dann alle Zutaten miteinander
125g Rohrzucker verrühren, mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein
1 Ei Backblech legen
30g Kokosraspel - bei 175 Grad 10- 15 Minuten backen

Pro Keks, bei 60 Stück: 50 Kcal 1.4g Eiweiß 4g Fett 3g Kohlenhydrate

Pepparkakor- Schwedische Weihnachtspfefferkuchen



- 250g Rohrzucker
100ml Wasser - Wasser mit Zucker, Sirup und Gewürzen
50g Rübensirup aufkochen, leicht abkühlen lassen, die Butter
 $\frac{1}{2}$ EL Zimt (oder Margarine) dazu geben
 $\frac{1}{2}$ EL Kardamom - Mehl mit dem Backpulver vermengen und mit dem
 $\frac{1}{2}$ EL Ingwer Quark und dem Wasser- Gemisch zu einem glatten
172 TL Nelke Teig kneten, in Folie wickeln und über Nacht in
100g Margarine od. Butter den Kühlschrank legen
100g Magerquark - den Teig dünn ausrollen und nach belieben
1 Päckchen Backpulver Plätzchen ausstechen
600g Weizenmehl Typ1050 - bei 200 Grad 8- 12 Minuten backen

Pro Plätzchen, bei 80 Stück: 49 Kcal 1g Eiweiß 1g Fett 9g Kohlenhydrate

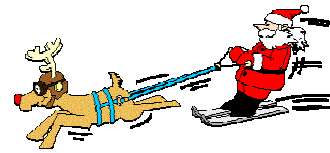


Orangenkekse

- 500g Weizenmehl Typ1050
100g Butter od. Margarine
100g Magerquark
150g Rohrzucker - aus den Zutaten einen Knetteig herstellen, in Folie
1 Päckchen Backpulver wickeln und 2 Stunden in den Kühlschrank legen
Schale von 2 Orangen - Teig dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen
1 Prise Salz - bei 180 Grad 8-14 Minuten goldgelb backen
1 Ei - Puderzucker mit Orangensaft, flüssig rühren und die
Kekse dünn mit dem Guss bestreichen
Für den Guss:
100g Puderzucker
4-6 EL Orangensaft

Pro Keks, bei 80 Stück: 46 Kcal 1g Eiweiß 1g Fett 8g Kohlenhydrate

Würzige Pfeffernüsse



50g Zitronat
2cl Kirschwasser
2 Eier
200g Rohrzucker
4 TL Zitronenschale
1 TL Zimt
1 Prise Pfeffer, Nelke,
1 Msp. Kardamom, Piment
50g Mandeln, gemahlen
300g Weizenmehl Typ1050
1 Päckchen Backpulver
100g Puderzucker

- das Zitronat fein hacken, mit dem Kirschwasser vermengen und 20 Minuten ziehen lassen
- das Ei mit dem Zucker cremig schlagen, Gewürze, Zitronenschale und Zitronat untermengen
- das Mehl mit dem Backpulver sieben und unter die Einmasse kneten
- den Teig zu Rollen formen , 5cm, und in 1,5cm dicke Scheiben schneiden
- bei 200 Grad 15 Minuten backen, Puderzucker mit etwas Kirschwasser oder Rum flüssig rühren und die Kekse damit bestreichen

Bei 80 Keksen, pro Stück: 35 Kcal 0,7g Eiweiß 1g Fett 7g Kohlenhydrate

Ahorn- Ingwer- Kekse

2 EL Butter
1 Prise Nelke
2 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Zimt
1 Päckchen Backpulver
400g Weizenmehl Typ1050
100g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
125g Pflaumenmus
150ml Ahornsirup
2 EL Pflanzenöl

- Butter, Öl, Sirup, Pflaumenmus und Vanillezucker cremig rühren, den Zucker untermengen
- Mehl, Backpulver und Gewürze mischen und unter die andere Masse rühren, von Hand zu einem festen Teig kneten
- ausrollen und Plätzchen ausstechen
- 10- 12 Minuten bei 200 Grad backen
- evtl. mit dunkler Schokoglasur dekorieren

Pro Keks, bei 50 Stück: 49 Kcal 0,9g Eiweiß 1g Fett 9g Kohlenhydrate



Dattel- Plätzchen

100g Datteln, getrocknet, gewürfelt
100g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
100ml Pflanzenöl
1 EI
125 Weizenmehl typ1050
1 TL Backpulver
60ml Orangensaft
200g grobe Haferflocken
80g Haselnüsse, gehackt

- Zucker, Ei, Vanillezucker und Öl cremig schlagen
- Mehl mit Backpulver mischen und alle Zutaten nach und nach unterheben
- mit 2 TL Häufchen auf ein Backblech setzen, dabei etwa 1cm Platz lassen, bei 180 Grad 12 Minuten backen



Pro Plätzchen, bei 60 Stück: 55 Kcal 1g Eiweiß 3g Fett 6,5g Kohlenhydrate

Leichter Weihnachtskuchen mit Äpfeln, Datteln und Joghurt- Guss

150g Weizenmehl Typ105
40g weiche Butter
70ml Milch 1,5% Fett
10g Rohrzucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Trockenhefe
500g Äpfel
100g Datteln, getrocknet
20g Mandeln, gehackt
1 EL Rohrzucker
150g Magerjoghurt
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Eier
2 Päckchen Vanillezucker
Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone

- **Für den Teig:** aus Mehl, Butter, Milch, Zucker, 1 Prise Salz und Hefe einen geschmeidigen Teig kneten, 1 Std. gehen lassen
- den Teig dünn ausrollen und in eine Springform legen, den Rand 3cm hoch stehen lassen
- **Für die Füllung:** die Äpfel entkernen (nicht schälen) und in kleine Schnitze schneiden, die Datteln in Streifen schneiden, beides in die Springform füllen und mit den Mandeln und 1 EL Zucker bestreuen
- **Für den Guss:** den Joghurt mit den Eiern, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Zitronenschale verrühren, über dem Kuchen verteilen



Bei 12 Stücken, pro Stück: 132 Kcal 2,7g Eiweiß 4g Fett 20g Kohlenhydrate

Quark- Brownies

(Die mega kalorienreichen, leckeren Brownies, ein bisschen kalorienärmer, kalorienarm geht nicht!)

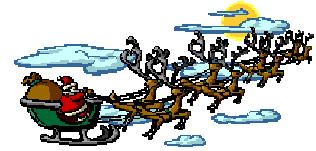
500g Magerquark
400g Kakaopulver
350g Rohrzucker
350g Weizenmehl Typ105C
350g Haselnüsse, gemahler
2 Päckchen Vanillezucker
8 Eier
Puderzucker

- den Quark cremig schlagen, die Eier schaumig schlagen, alle Zutaten nach und nach zu einem cremigen Teig vermengen
- auf ein tiefes Backblech gießen und bei 180 Grad 20-30 Minuten backen, noch heiß in Würfel schneiden und mit Puderzucker bestäuben



Bei 40 Würfeln, pro Stück: 187 Kcal 7,2g Eiweiß 9g Fett 18g Kohlenhydrate





Apfel- Zimt- Muffins

2 Äpfel
2 EL Honig
3 TL Zimt
250g Weizenmehl Typ105C
1 Päckchen Backpulver
2 EL Rohrzucker
2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier
100ml Pflanzenöl
220ml Milch 1,5% Fett
1 Schuss Rum

- den Apfel entkernen (nicht schälen) und würfeln, in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Apfelstücke zusammen mit dem Honig, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 TL Zimt leicht karamellisieren lassen, abkühlen
- Mehl, Backpulver, Zucker, 1 Vanillezucker, 2 TL Zimt und Salz in einer Schüssel mischen
- Öl, Milch, Rum und Eier verschlagen und zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, den Apfel unterheben, in Muffinförmchen verteilen
- bei 180- 200 Grad 15- 20 Minuten backen

bei 12 Muffin, pro Stück: 191 Kcal 4,3g Eiweiß 11g Fett 20g Kohlenhydrate



Christmasmuffin

250g Weizenmehl Ty
3 EL Haferflocken
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
50g Walnüsse, gehack
125g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezuc
1 Ei
125ml Buttermilch
75g Butter, zerlassen
1 Orange
1 Prise Nelke, Piment
Puderzucker

- Mehl, Haferflocken, Backpulver, Gewürze und Nüsse mischen
- Zucker, Ei, Buttermilch und Butter verrühren
- Orangenschale abreiben und zur Zuckermischung geben, die Orange schälen und filetieren und mit dem aufgefängenen Saft zur Zuckermischung geben
- dann die Zuckermischung unter die Mehlmischung heben und in Muffinförmchen verteilen
- 25 Minuten bei 200 Grad backen und vor dem servieren mit Puderzucker bestäuben



Bei 12 Stück, pro Muffin: 209 Kcal 4,4g Eiweiß 9g Fett 20g Kohlenhydrate



Exotischer Quarkstollen- für Kalorienbewusste

50g Aprikosen, getrocknet
50g Datteln, getrocknet
50g Feige, getrocknet
250g Magerquark
500g Weizenmehl Typ 1050
1 Päckchen Backpulver
200ml Dickmilch
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Eier
150g Rohrzucker
1 Zitrone, Schale
100g Mandeln, gehackt
2 EL Pistazien, gehackt
3 EL Butter, zerlassen
4 EL Puderzucker

- das Trockenobst fein würfeln
- das Mehl mit dem Backpulver mischen, in Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken, Quark, Dickmilch, Vanillezucker, Salz, Eier, Zitronenschale, Mandeln, Pistazien und Trockenobst hinein geben. das Ganze mit dem Knethaken eines Mixers zu einem festen Teig kneten
- den Teig zu zwei Stollen formen und 1 Stunde bei 170 Grad backen
- den Stollen noch warm mit der Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben
- nach dem Abkühlen fest in Alufolie wickeln und vor dem Anschneiden mindestens 8 Tage ruhen lassen



Pro Stollen- a´ 20 Scheiben, pro Scheibe: 100 Kcal 3,6g Eiweiß 2,7g Fett 15g Kohlenhydrate

Aprikosenstollen

Für den Teig:

1 Päckchen Trockenhefe
60ml Milch 1,5% Fett
340g Weizenmehl Typ 1050
4 TL Süßstoff, flüssig
1 Prise Salz
4 Tropfen Bittermandelöl
1 TL Lebkuchengewürz
1 Ei
70g Butter

Für die Füllung:

100g Aprikosen, getrocknet
30g Rosinen
1,5 EL Wasser, heiß
2 EL Rum

- alle Teigzutaten zu einem glatten Hefeteig verkneten, diesen 1 Stunde gehen lassen
- Aprikosen fein würfeln, Rosinen grob hacken, beides mit dem heißen Wasser und dem Rum übergießen und durchziehen lassen, die Fruchtmischung unter den Hefeteig kneten und dann zu zwei kleinen Stollen formen
- bei 170 Grad 50 Minuten backen



Bei 2 kleinen Stollen, a´ 10 Scheiben, pro Scheibe:

105 Kcal 3g Eiweiß 3,3g Fett 15,3g Kohlenhydrate