

# Es weihnachtet sehr!

Meine Küche duftet seit dem ersten Advent wunderbar nach Weihnachtsgewürzen. Beim Weihnachtskekse backen, mache ich es mir in meiner Küche richtig gemütlich. Einen leckeren Weihnachtspunsch, Weihnachtsmusik, ein paar leuchtende Kerzen und ein Backofen der einen herrlichen Duft verbreitet. Heute blogge ich für Euch meine Weihnachts-Favoriten.

## **Stollenkugeln**

Zutaten für ca. 40 Stollenkugeln und eine Flasche mit 500ml:

150g Dinkelmehl

$\frac{1}{2}$  Päckchen Hefe

50g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

1 Vanillestange

1TL Stollengewürz

50g gemahlene Mandeln

50g gehackte Mandeln

Eine Handvoll getrocknete Früchte in kleine Würfel schneiden

100ml lauwarme Milch oder Milchalternative

50g Butter oder Ghee

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort abgedeckt ca. eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

## **Rosinenstuten**

1000g Dinkelmehl

50g Butter oder Ghee

1 Teel. Salz

1 Vanilleschote

2 Eier

2 Eßl. Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

500ml Milch oder Milchalternative

1 Päckchen frische Hefe

250g Rosinen

Dinkelmehl, Butter, 500ml Milch oder Milchalternative, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig und Hefe zu einem Teig verarbeiten. 1 Stunde gehen lassen, dann das Salz, die Vanilleschote, Eier und Rosinen dazu geben. 2 längliche Laibe formen und nochmals 1 Stunde gehen lassen und dann bei 200 Grad im Backofen ca. 60 Minuten ausbacken.

### **Apfel-Zimt-Fladen**

500g Dinkelmehl

1 TL Zimt

1 TL Salz

2 Eßl. Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

300ml Wasser

1 Würfel Hefe

300g Äpfel

Einen Teig aus Dinkelmehl, Salz, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig, warmen Wasser und Hefe herstellen und  $\frac{1}{2}$  ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel reiben mit Zimt mischen und unter den geruhten Teig mischen. In 4 Stücke zerteilen und daraus je einen Fladen formen, bis die Fladen die Größe eines flachen Tellers haben. Bei 200 Grad im Backofen ca. 30 Minuten ausbacken.

### **Früchtebrot**

1000g Dinkelmehl

500ml Einweichwasser vom Trockenobst

1TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

1TL Salz

1 Würfel frische Hefe

Aus all diesen Zutaten einen Hefeteig herstellen und 1 Stunde ruhen lassen.

1000g getrocknete Früchte über Nacht einweichen lassen

100g Walnüsse

100g Haselnüsse

100g Mandeln

2 Eßl. Zimt

$\frac{1}{2}$  TL gemahlene Nelken

Die Früchte, Nüsse, Zimt und Nelken zum geruhten Teig zugeben und gut miteinander vermengen.

Alles nochmals zwei – drei Stunde ruhen lassen.

Brotlaibe formen, in Alufolie einwickeln und bei 200 Grad eine Stunde backen. Danach die Alufolie entfernen und nochmals für eine Stunde bei 150 Grad in den Backofen geben. Das Früchtebrot einen Tag auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und dann können die Früchtebrote zum Lagern verpackt werden. Diese Früchtebrote sind ca. 3 Monate haltbar.

### **Braune Plätzchen**

1. Teig

80gr Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

1 Ei

100g Dinkelmehl

1TL Pfefferkuchengewürz

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

8g Pottasche

1TL Wasser

Alles zusammen schaumig schlagen

2. Teig

50g Butter oder Ghee

50g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

150g Rübensirup

250g Dinkel

70g Mandeln

Butter oder Ghee, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig und den Rübensirup erhitzen und abkühlen lassen. Dinkelmehl und Mandeln und den schaumig geschlagenen 1. Teig miteinander vermengen und zu einem festen Teig kneten. Diesen Teig zu einer Kugel formen und für 3 Tage in den Kühlschrank legen.

Dann portionsweise messerdick ausrollen und Kekse ausstechen. Bei 200 Grad im Backofen 15 Minuten ausbacken.

### **Lebkuchen**

4 Eier

250g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

150g getrocknete und zerkleinerte Früchte nach Geschmack  
100g gemahlene Mandeln  
1TL Zimt  
2TL Lebkuchengewürz  
250g Dinkelmehl  
2TL Backpulver

Eier und Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig schaumig schlagen. Alle anderen Zutaten nach und nach dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und über Nacht antrocknen lassen. Am anderen Tag das Blech auf die mittlere Leiste bei 180 Grad 35 Minuten backen. Wenn Ihr das Blech aus dem Backofen nehmt, dann könnt ihr die Teigplatte in Rauten schneiden und auskühlen lassen.

### **Zimtsterne**

2 Eiweiß steif schlagen und dann die folgenden Zutaten dazu geben  
150g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig  
150g gemahlene Mandeln  
150g gemahlene Haselnüsse  
20g Raw-Kakao  
2 TL Zimt  
Die Schale einer unbehandelten Zitrone

Alles zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu feucht sein, dann könnt Ihr noch gemahlene Mandeln und Haselnüsse dazugeben. Zimtsterne ausstechen (falls der Teig zu sehr klebt, könnt Ihr die Ausstechform mit Wasser nass machen, die verhindert das Kleben des Teiges). Die Zimtsterne auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech setzen und bei 150 Grad 15 Minuten backen.

### **Vanillekipferl**

100g Dinkelmehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Backpulver  
65g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig  
1 Vanilleschote  
100g gemahlene Mandeln  
100g geriebene Haselnüsse

50g geriebene Walnüsse

1 Ei

55g Butter oder Ghee

Alle Zutaten miteinander verkneten. Den Teig in Rollen formen und 1cm große Stücke schneiden. Daraus aus Kipferl formen, leicht biegen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180 Grad im Backofen 10 Minuten ausbacken lassen.

### **Kokosmakronen**

200g Kokosraspel

200g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

1 Prise Salz

3 Eiweiß

Eiweiß steif schlagen und dann die Kokosraspel, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig und Salz dazu geben. Ist der Teig zu feucht, dann noch Kokosraspeln zugeben, bis sich aus dem Teig kleine Kugeln formen lassen. Entweder als Kugel oder mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen formen und auf Backoblaten setzen. Bei 150 Grad 20 Minuten im Backofen ausbacken.

Die Kokosraspel könnt Ihr z.B.: durch gemahlene Haselnüsse, Mandeln und/oder Walnüsse ersetzen oder ergänzen. Ausserdem könnt Ihr beliebige Weihnachtsgewürze hinzugeben, wie z.B.: Zimt.

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

## **Meine Publikationen**

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung