



WIR ESSEN
GESUND.DE

Unsere vegane Weihnachtsbäckerei

20 leckere Rezepte zur Weihnachtszeit





In der Weihnachtsbäckerei ...

... gibt es manche Leckerei!

Und unsere Weihnachtsbäckerei ist zudem auch noch vegan. Vegan backen - geht das denn?

Wir finden, das geht sogar richtig gut und schmeckt himmlisch lecker!

Auf den nachfolgenden Seiten treten wir den Beweis an. Neben vielen klassischen Rezepten, wie Lebkuchen, Kokos-Makronen oder Bratapfel, finden sich auch ausgefallene Leckereien wieder. Wer nach der Plätzchenbäckerei noch eine Stärkung benötigt, für den haben wir am Ende auch noch ein paar weihnachtliche Hauptgerichte, ein Dessert und einen köstlichen Punsch.

**Wir wünschen guten Appetit
und von Herzen frohe Weihnachten!**



Inhalt

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| FRUCHTIGE KINDERPLÄTZCHEN (OHNE ZUCKER) ... | 3 | PROTEIN HAFER KEKSE..... | 13 |
| BUTTERPLÄTZCHEN MIT KOKOSBLÜTENZUCKER | 4 | HAFERKEKSE SCHWEDISCHER ART | 14 |
| INGWER-KEKSE | 5 | MARZIPANHÖRNCHEN | 15 |
| DATTEL-NUSS-KUGELN | 6 | NUSSIGE DATTEL-ZIMTKUGELN..... | 16 |
| BANANEN-KOKOS-MAKRONEN | 7 | ENERGY BALLS - APRIKOSE..... | 17 |
| ROHKOST LEBKUCHEN..... | 8 | KOKOS-BRATAPFEL | 18 |
| KAROTTEN-APFEL-PLÄTZCHEN..... | 9 | FRUCHTIGER WINTER CRÊPES..... | 19 |
| ROHKOST-KOKOS-PRALINEN..... | 10 | WEIHNACHTLICHER BRÖSELSCHMARN..... | 20 |
| MATCHA KEKSE | 11 | VEGANES TIRAMISU (WINTER-EDITION)..... | 21 |
| KOKOS SCHNEEBÄLLE..... | 12 | KIWI PUNSCH | 22 |



Fruchtige Kinderplätzchen (ohne Zucker)

Auch bei diesem Rezept möchten wir beim Backen bewusst auf raffinierten Zucker verzichten und stattdessen auf natürliche Süße in Form von Obst und Dicksäften zurückzugreifen. Uns ist natürlich bewusst, dass auch diese Plätzchen einiges an Kalorien haben. Im Vergleich zu herkömmlichen Plätzchen unterscheidet sich die Zutatenliste unserer fruchtigen Kinderplätzchen allerdings erheblich.

- 1** Zuerst kümmern wir uns um die ganzen Fruchtbestandteile. Die Datteln und Aprikosen legen wir 15 Minuten in Wasser ein und hacken sie anschließend klein. Die Äpfel werden geschält, mit einer groben Reibe kleingeraspelt und mit dem Saft der Zitrone übergossen.
- 2** Als nächstes vermischen wir die trockenen Bestandteile Mehl, Zimt, Haferflocken und Salz.
- 3** Zu der trockenen Mischung geben wir jetzt noch Apfelsüße, Mandelmilch sowie Kokosöl und mischen alles gut durch.
- 4** Jetzt heben wir die fruchtigen Bestandteile unter den Teig und vermengen alles möglichst gleichmäßig.
- 5** Als nächstes formen wir kleine Kügelchen aus dem Teig und drücken diese auf die Oblaten.
- 6** Bei 180 Grad brauchen die fruchtigen Kinderplätzchen etwa 20 Min. im Ofen.
- 7** Wer möchte, der kann abschließend noch Schokolade im warmen Wasser aufschmelzen und mit einem Pinsel die Plätzchen bestreichen.



35 Min.
Vorbereitung

20 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 20 Portionen

- 1,5 Stücke Apfel
- 1 Stück Zitrone
- 30 g Datteln
- 30 g Aprikosen (getrocknet)
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 50 ml Mandelmilch
- 50 ml Kokosöl
- 3 Esslöffel Apfeldicksaft
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Packung Oblaten
- 1 Packung Zartbitterschokolade



Butterplätzchen mit Kokosblütenzucker

Für uns sind Butterplätzchen ein absolutes MUSS in der Adventszeit. Wir haben deshalb ein tolles Rezept entwickelt, bei dem wir bewusst auf raffinierten Zucker verzichten möchten. Als Ersatz haben wir Kokosblütenzucker gewählt, einen Zucker, welcher aus der Süße der Kokosblüte gewonnen wird.

Als wichtige Info, damit ihr am Ende nicht enttäuscht seid: Diese Butterplätzchen lassen sich nicht ausstechen, das gibt der Teig einfach nicht her. Wir haben den Teig in Förmchen aus Silikon gedrückt und diese dann gebacken. Dafür habt ihr am Ende dezent süße Butterplätzchen, die dank dem Kokosblütenzucker leicht nach Karamel schmecken.



35 Min.
Vorbereitung

25 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 12 Portionen

130 g Dinkelvollkornmehl
60 g Kokosblütenzucker
75 g Alsan
5 g Vanillemark
2 Esslöffel Wasser

1 Wir geben für die Butterplätzchen alle Zutaten in eine ausreichend große Schüssel und verkneten diese gründlich mit der Hand.

2 Anschließend formen wir den Teig zu einer großen Kugel, legen diese auf einen bemehlten Teller und stellen den Teig abgedeckt für etwa 30 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank.

3 Jetzt können wir den Teig für die Butterplätzchen in Förmchen drücken und diese dann bei 175 Grad für 10 bis 15 Minuten im Backofen backen.





Ingwer-Kekse

Der Klassiker aus England passt nicht nur zum Tee, sondern auch perfekt in die Vorweihnachtszeit. Wir haben jetzt das Original-Rezept deutlich modifiziert, ohne ihm den guten Geschmack zu nehmen. Nur noch halb so viele Kalorien und dazu vegan... also quasi die gesunde Variante von den klassischen englischen Ingwer-Keksen.

1 Zuerst vermischen wir alle trocknen Bestandteile, wie das Mehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Ingwerpulver.

2 Jetzt kneten wir den Alsan noch mit hinein. Idealerweise lässt man diesen vorher ein wenig außerhalb des Kühlschranks stehen, so wird er weicher.

3 Ihr werdet merken, dass aufgrund des Kokosblütenzuckers der Teig deutlich dunkler ist, als man dies von Ingwer-Keksen gewohnt ist. Auch die Kekse werden entsprechend nach dem Backen dunkler sein.

4 Wenn wir den Teig fertig haben, dann formen wir kleine Kugeln in der Größe einer Walnuss und drücken diese ein wenig platt. Beim Backen laufen die Ingwer-Kekse aber dann noch auseinander. Deshalb sollten die einzelnen Kekse auf dem Backblech nicht zu eng aneinander liegen.

5 Zuletzt kommen die Ingwer-Kekse für gute 10 Minuten in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. So richtig fest werden sie dann aber erst beim auskühlen.



10 Min.
Vorbereitung

20 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 20 Portion

- 250 g Dinkelmehl
- 120 g Kokosblütenzucker
- 200 g Alsan
- 1 Packung Backpulver
- 2 Teelöffel Ingwerpulver





Dattel-Nuss-Kugeln

In der Weihnachtszeit muss einfach gebacken werden. Ohne Plätzchen funktioniert Weihnachten nicht wirklich. Allerdings kann man beim Backen bereits ein wenig darauf achten, nicht zu ungesund zu werden. Das bedeutet allerdings nicht, dass man dabei geschmackliche Abstriche machen braucht – versprochen! Probiert unsere Dattel-Nuss-Kugeln gerne aus, sie kommen gänzlich ohne Zucker aus, sind aufgrund der Datteln trotzdem wunderbar süß!

Persönlich habe ich eine Hälfte als Rohkost-Plätzchen gemacht, die andere in den Backofen getan. Der Unterschied ist echt gravierend, beide Varianten schmecken aber echt gut!

Probiert gerne mal etwas Neues! Es müssen ja nicht alle Jahre wieder die selben Plätzchen sein.



10 Min.
Vorbereitung

10 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 12 Portionen

- 8 Stücke Datteln
- 100 g Pekannüsse
- 100 g Cashewnüsse
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Kokosraspeln

1 Die Dattel-Nuss-Kugeln sind im Nu gemacht. Wir geben alle Zutaten, außer die Kokosraspeln, in einen Mixer und mixen diese zu einem Brei. Gerne dürfen noch ein paar Stückchen bleiben, dann haben unsere Kugeln noch ein wenig Biss.

2 Anschließend rollen wir die Masse per Hand zu kleinen Kugeln und wälzen diese in den Kokosraspeln.

3 Wer gerne Rohkost-Plätzchen isst, der ist jetzt bereits fertig, denn unsere Dattel-Nuss-Kugeln schmecken auch wunderbar als Rohkost-Gebäck. Für alle andere geben wir die Kugeln noch etwa 10 Minuten bei 170 Grad in den Backofen.





Bananen-Kokos-Makronen

Es gibt in unseren Augen keine besseren Plätzchen, als Kokosmakronen... Das dachten wir zumindest sehr lange! Doch es gibt sie tatsächlich, nämlich Bananen-Kokos-Makronen. Aus der Not ist eine Tugend entstanden. Wir haben den Eischnee durch Banane zum Binden ersetzt. Das Resultat war sensationell gut, fruchtig und vegan!

Vegane Weihnachtsplätzchen sind alles andere als langweilig, sie schaffen ganz neue Geschmäcker. Durch die Fruchtsüße der Banane reicht auch im Verhältnis recht wenig Zucker und die Bananen-Kokos-Makronen sind trotzdem super süß.



25 Min.
Vorbereitung

15 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

1 Zu Beginn nehmen wir die Bananen und pürieren sie durch.

2 Jetzt können wir die Kokosraspel darunter mischen.

3 Anschließend sieben wir den Puderzucker über die Bananen-Kokos-Masse und arbeiten diesen noch gründlich mit in den Teig mit ein.

4 Daraufhin geben wir die Masse mit Hilfe eines Löffels auf die Oblaten.

5 Zuletzt brauchen unsere Bananen-Kokos-Makronen noch etwa 15 Minuten im auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen und sind dann fertig.

Zutatenliste für 15 Portionen

1,5 Stücke Bananen

160 g Kokosraspel

80 g Puderzucker

15 Stücke Oblaten





Rohkost Lebkuchen

Der absolute Klassiker zu Weihnachten sind Lebkuchen. Bei unserem Rezept handelt es sich allerdings nicht um den ganz traditionellen Lebkuchen, denn wir haben uns für eine Rohkost Variante entschieden. Mit ein wenig Geduld wird man am Ende mit richtig leckeren Rohkost-Lebkuchen belohnt.

Wer seine Rohkost-Lebkuchen noch etwas verfeinern möchte, der kann gerne zusätzlich noch ein wenig Kakaopulver mit unter den Teig mischen. Auch braucht ihr mit den Gewürzen nicht sparen. Ruhig etwas großzügiger sein, da sie den Geschmack an die Lebkuchen geben.

Alternativ zum Backofen lassen sich die Rohkost Lebkuchen natürlich auch im Dörrgerät trocknen.



180 Min.
Vorbereitung

15 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 4 Portionen

100 g Haselnüsse (gemahlen)

100 g Walnüsse (gemahlen)

5 Esslöffel Apfelsüße

1 Prise verschiedene gemahlene Gewürze:
Nelke, Kardamom, Ingwer, Zimt, schwarzen
Pfeffer, Piment (alternativ:
Lebkuchengewürz)

1 Als erster Schritt werden alle trockenen Zutaten miteinander vermischt.

2 Jetzt geben wir die Apfelsüße hinzu und kneten den Teig richtig gut durch, so dass dieser schön zusammen klebt.

3 Zuletzt formen wir daraus unsere Lebkuchen und trocknen diese etwa 3 Stunden bei 50 Grad Celsius im Backofen.

4 Gerne können die Lebkuchen anschließend noch mit Schokolade oder Zucker überzogen werden. Wir mögen sie allerdings „natur“ am liebsten.





Karotten-Apfel-Plätzchen

Vegan backen, ohne Zucker und ohne Mehl... Das geht! So fruchtig lecker wie unsere Karotten-Apfel-Plätzchen muss man erstmal backen ;). Wer eine gesunde Alternative zur Standard-Weihnachtsbäckerei sucht, für den haben wir definitiv ein tolles Rezept kreiert. Da unsere veganen Plätzchen mit Banane, Apfel und Karotte bereits genug Fruchtzucker mitbringen, braucht es außer ein wenig Apfelsüße keinen Zucker mehr!

Wer Lust hat kann in den Teig auch noch Nüsse oder Rosinen mit hinzugeben.



30 Min.
Vorbereitung

30 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

- 1** Als erstes werden die Bananen mit der Apfelsüße und dem Kokosöl püriert.
- 2** Anschließend reiben wir die Karotte und die Äpfel nicht zu fein dazu und vermischen alles gemeinsam mit Haferflocken und dem Zimt.
- 3** Jetzt geben wir noch die Erdnussbutter mit in den Teig und vermischen alles gut miteinander.

- 4** Mit einem Löffel können wir jetzt unseren Plätzchenteig portionsweise auf dem Backpapier verteilen.
- 5** Zuletzt backen wir die Plätzchen noch für 30 Minuten im auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen.

Zutatenliste für 15 Portion

- 2 Stücke Bananen
- 2 Stücke Äpfel
- 1 Stück Karotte
- 175 g Haferflocken
- 3 Esslöffel Apfelsüße
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Zimt





Rohkost-Kokos-Pralinen

Unsere Rohkost-Kokos-Pralinen funktionieren mal wieder ganz ohne Zucker und nur auf Basis von Fruchtsüße.

Rohkostpralinen haben aber noch einen weiteren bedeutenden Vorteil. Da wir sie nicht backen brauchen, gehen sie super schnell. Lasst euch mal überraschen! Ihr werdet keinen großen Unterschied zu normalen Teigpralinen schmecken.



5 Min.
Vorbereitung

25 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

- 1** Zu Beginn nehmen wir die Datteln uns schneiden sie in kleine Stücke.
- 2** Jetzt kommen die Dattelstücke mit dem Kakaopulver und den gemahlene Haselnüssen in einen Mixer und werden zu einem Brei zermahlen.
- 3** Anschließend kneten wir noch das Kokosöl und die Hälfte der Kokosflocken darunter.

- 4** Anschließend werden aus dem Teig gleichmäßige Bällchen geformt und diese in den restlichen Kokosflocken gewendet.

Zutatenliste für 30 Portion

- 200 g Datteln
- 50 g Kakaopulver
- 200 g Haselnüsse (gemahlen)
- 20 g Kokosflocken
- 1 Esslöffel Kokosöl





Matcha Kekse

Mal eine willkommene Abwechslung zur klassischen Weihnachtsbäckerei. Dank Erythrit anstatt Zucker ist unser Matcha Kekse Rezept sogar richtig kalorienarm und dennoch leicht süß.

Eigentlich haben wir hier unsere geliebten Krümelkekse zu Matcha Keksen umgebaut, indem wir ihnen noch zusätzlich eine gute Portion Match Tee hinzugefügt haben. Zudem haben wir bewusst keine allzu süßen Kekse gebacken. Hier sei also vorab eindeutig gewarnt, unsere Matcha Kekse sind eher herb und nichts für süße Schleckermäuler.



150 Min.
Vorbereitung

30 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

1 Im ersten Schritt geben wir alle Zutaten in eine Schüssel und kneten diese gut durch.

2 Anschließend schlagen wir den Teig in Klarsichtfolie ein und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden ruhen.

3 Jetzt können wir den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und unsere Matcha Kekse mit Plätzchen-Förmchen ausstechen. Alternativ formt man

kleine Kügelchen aus dem Teig und drückt die Kekse einfach etwas platt.

4 Die noch ungebackenen Matcha Kekse legen wir auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen diese bei 170 Grad etwa 8 bis 10 Minuten.

5 Bevor wir unsere Kekse allerdings genießen können, müssen sie jetzt noch aushärten

Zutatenliste für 24 Portionen

- 2 Teelöffel Matcha Tee
- 300 g Dinkelmehl
- 230 g Alsan
- 75 g Erythrit
- 0,5 Teelöffel Zitronenabrieb
- 0,5 Teelöffel Orangenabrieb
- 1 Prise Salz





Kokos Schneebälle

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit. Landauf landab wird gebacken und in der Küche geschwitz. Das wollen wir uns aber mit den Kokos Schneebällen sparen. Es reicht, sie lediglich im Kühlschrank aushärten zu lassen, so dass sie gut halten und nicht wieder auseinanderfallen. Das Schwitzen in der Küche fällt damit aus.

Mit den Kokoschneebällen habt ihr ein Rezept für vegane Plätzchen, das nicht nur super einfach ist, sondern auch noch super schnell geht. Ganz nebenbei braucht man dafür seine Küche eigentlich nicht einsauen. Es bleibt alles in Schüsseln und am Ende wird es einfach in die Spülmaschine geräumt. Super praktisch!



5 Min.
Vorbereitung

10 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 40 Portionen

200 g Kokosraspel
80 g gemahlene Mandeln
40 ml Agavendicksaft
30 g Erythrit
200 ml Kokosmilch

1 Für die Kokos Schneebälle vermischen wir vorab die trockenen Bestandteile, heben uns aber ein paar Kokosflocken auf, um die fertigen Kugeln noch darin zu wälzen.

2 Jetzt geben wir Kokosmilch und Agavendicksaft dazu und vermengen das gut mit einem Handrührgerät.

3 Die Masse brauchen wir jetzt nur noch zu Schneebällen formen und für eine bessere Optik in Kokosraspel wälzen.

4 Zum Aushärten stellen wir die fertigen Kokos Schneebälle noch etwa eine Stunde in den Kühlschrank.





Protein Hafer Kekse

Die Kekse sind nicht nur vegan, sie enthalten auch super viele wichtige Nährstoffe und Proteine. Am Wichtigsten ist aber, dass wir den ganzen industriellen Zucker gegen natürliche Süße aus Obst ersetzt haben.

Da in den Protein Hafer Keksen keinerlei Getreide mit verarbeitet wird, eignen sie sich auch besonders gut für eine glutenfreie Ernährung. Auch wenn es sich hier nicht um das klassische Weihnachtsgebäck handelt, machen sie sich trotzdem gut auf dem Plätzchenteller.



10 Min.
Vorbereitung

15 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

1 Die Protein Hafer Kekse sind recht schnell und einfach gemacht, deshalb können wir direkt zu Beginn anfangen den Backofen auf 175 Grad vorzuheizen.

2 Zuerst zerdrücken wir die Banane mit der Gabel zu einem Brei.

3 Die Datteln werden klein geschnitten, die Walnüsse gehackt und mit zu den Bananen in eine ausreichend große Schüssel gegeben.

4 Daraufhin werden alle übrigen Zutaten in die Schüssel gegeben und mit der Hand in den Teig eingeknetet.

5 Zuletzt formen wir aus dem Teig viele Kügelchen und drücken diese auf einem Backblech mit Backpapier flach.

6 Anschließend brauchen die Protein Kekse noch etwa 15 Minuten im Ofen backen und sind fertig.

Zutatenliste für 12 Portionen

- 150 g Haferflocken
- 6 Stücke Datteln
- 20 g Vegan Protein Vanille
- 40 g Kokosflocken
- 20 g Walnüsse
- 1,5 Stücke Banane
- 50 ml Apfeldicksaft
- 1 Teelöffel Zimt





Haferkekse schwedischer Art

Auf Basis der Original-Vorlage eines schwedischen Möbelhauses haben wir unsere eigenen Haferkekse schwedischer Art gebacken. Wir ersetzen dabei die Unmengen an Butter und Zucker, so dass am Ende tatsächlich eine relativ kalorienarme Version der Haferkekse herauskommt.

Die Haferkekse nach schwedischer Art sind nicht nur für Weihnachten ein leckeres Gebäck. Sie passen das ganze Jahr über wunderbar zu Kaffee und Tee. Am besten schmecken die Kekse übrigens frisch, wenn sie direkt aus dem Ofen kommen.



15 Min.
Vorbereitung

15 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

1 Im ersten Schritt werden die trockenen Bestandteile, Dinkelmehl, Haferflocken und Backpulver, miteinander vermischt.

2 Jetzt erhitzen wir in einem kleinen Topf auf ganz kleiner Flamme die Erdnussbutter und geben nach und nach noch Agavendicksaft, Hafermilch, Vanillezucker und Erythrit hinzu. Das wird so lange mit einem Schneebesen verrührt, bis eine weitestgehend homogene Flüssigkeit entsteht.

3 Anschließend geben wir die warme Flüssigkeit über die trockene Mischung und verrühren alles mit dem Handrührgerät.

4 Jetzt formen wir walnussgroße Kugeln aus dem Teig und drücken diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech sehr flach(!).

5 Daraufhin geben wir die schwedischen Haferkekse für etwa 12 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen. Sobald die Ränder der Haferkekse Farbe angenommen haben sind sie fertig.

6 Wer möchte, der kann, sobald die Haferkekse abgekühlt sind, diese auch noch mit etwas Schokolade bepinseln.

Zutatenliste für 15 Portionen

- 50 g Dinkelmehl
- 90 g feine Haferflocken
- 0,5 Teelöffel Backpulver
- 75 g Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 5 Esslöffel Hafermilch
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 50 g Erythrit
- 50 g Zartbitterschokolade



Marzipanhörnchen

Wir lieben Marzipan! Nur schade, dass das immer so viel Kalorien hat. Zwar tut man sich gerade zur Weihnachtszeit keinen Gefallen allzu genau darüber nachzudenken, was man eigentlich alles isst, allerdings kann man ja bereits so backen, dass es am Ende gar nicht mehr so schlimm wird. Wir ersetzen bei unseren Marzipanhörnchen deshalb den Zucker durch Erythrit und schon fallen ganz viele Kalorien weg. So einfach kann es manchmal sein. Am Geschmack ändert das nicht viel.

Je nachdem wie dick ihr die Hörnchen gemacht habt, brauchen sie im Ofen dann ein wenig länger oder eben kürzer. Beim Rollen der Marzipanröllchen sollte man aber auf zwei Dinge achten. Zum einen sollten die Spitzen nicht zu dünn zulaufen, so dass einem die nicht verbrennen und zum anderen ist es ratsam die Hände immer leicht feucht zu halten, da die Masse sonst sehr stark an den Fingern klebt.

1 Marzipanhörnchen sind echt super einfach gemacht. Zuerst kneten wir bis auf die Mandelstücke alle Zutaten zusammen.

2 Sobald eine gleichmäßige Masse daraus entstanden ist, formen wir kleine Hörnchen daraus und drücken diese einmal kräftig in ein Schüsselchen mit den

Mandelstücken, bevor wir sie auf das Backblech geben.

3 Am Ende kommen die Hörnchen noch für etwa 12 Minuten bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze in den Backofen.



5 Min.
Vorbereitung

15 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 15 Portionen

- 200 g Marzipanrohmasse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Dinkelmehl
- 50 g Erythrit
- 80 ml Mandelmilch
- 30 g Speisestärke
- 1 Prise Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Mandelstücke





Nussige Dattel-Zimtkugeln

Auf unserer persönlichen Liste der Weihnachtsplätzchen stehen Dattel-Zimtkugeln ganz weit oben. Sie sind nicht nur echt super lecker, sondern kommen auch komplett ohne Zucker aus. Als wäre das nicht schon alles, kommen die Dattel-Zimtkugeln auf der Einfachheitsskala noch weit vor klassischen Ausstechplätzchen. In drei Handgriffen ist alles getan und die Kugeln sind fertig zum Genießen.

Durch die klebrigen Datteln hält der Teig ohne Mehl oder Ei prima zusammen und wird zudem richtig schön süß – ganz ohne Zucker. Alles in den Ofen und fertig sind die Plätzchen.

Wer die Dattel Zimtkugeln noch etwas verzieren möchte, der kann sie entweder in Kokosraspel oder Kakao wälzen oder mit etwas Schokolade verzieren. Am Ende lassen sich so ganz einfach kleine Nuss-Pralinen zaubern.



20 Min.
Vorbereitung

20 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 20 Portionen

125 g Cashewnüsse

125 g Walnüsse

10 Stücke entsteinte Datteln

0,5 Teelöffel Zimt

1 Vorab werden die Datteln für etwa 15 Minuten in warmen Wasser eingeweicht.

2 Anschließend kommen alle Zutaten in einen Mixer und werden zu einem einheitlichen Teig vermahlen.

3 Der Teig wird dann zu kleinen Kugeln geformt und auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech gegeben.

4 Zuletzt kommen die Dattel-Zimtkugeln noch für 10 Minuten in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen.





Energy Balls - Aprikose

Gerade an den Feiertagen kann ein wenig Extra-Power zwischendurch nicht schaden. Mit unseren kleinen Energy Balls bekommt ihr jede Menge Superfoods, die euch neue Energie verpassen. Das Schönste an unserem Rezept, es ist perfekt, um es einfach zu Hause selber nachzumachen. Neben den Zutaten braucht ihr dafür nur einen Mixer und einen Kühlschrank.

Die Protein Energy Balls sind auch unter dem Jahr perfekt für Menschen, die Energie brauchen und immer etwas zusätzliche Power dabei haben möchten. Viel Eisen, jede Menge Ballaststoffe und bestes Kokosöl sorgen für einen perfekten Snack für zwischendurch. Man sollte sie aber mit Bedacht essen, denn da ist echt einiges an Power drin!



10 Min.
Vorbereitung

10 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 20 Portionen

- 130 g Aprikose
- 100 g Erdnussbutter
- 20 g Chiasamen
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Handvoll Kokosstreusel

1 Die getrocknete Aprikosen, Erdnussbutter, Kokosöl und Kakao geben wir in einen Mixer, wo es zu einer einheitlichen Masse zerkleinert wird.

für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, so dass das Kokosöl nicht mehr flüssig ist.

2 Die Masse können wir dann noch mit den Chiasamen verkneten, so dass diese gleichmäßig darin verteilt sind.

4 Zuletzt rollen wir die fertigen Energy Balls noch in den Kokosstreuseln. Damit schauen sie nicht nur besser aus: Da sich das Kokosöl bei Zimmertemperatur verflüssigt, hält man mit diesem Trick seine Finger sauber.

3 Anschließend formen wir aus der Masse gleichmäßige Balls, welche wir





Kokos-Bratapfel

Hmmm... was duftet denn da so gut aus der Küche? Als Kinder haben wir es geliebt! Der Bratapfel gehört zur Weihnachtszeit genauso dazu wie etwa Spekulatius oder Lebkuchen. Ganz nebenbei ist es wohl eine der gesünderen Leckereien rund um das Weihnachtsfest.

1 Der wohl mühsamste Arbeitsschritt beim Bratapfel ist das Aushöhlen des Apfels. Dabei sollte man aufpassen, dass man nicht einmal durchsticht, sondern den Boden dran lässt. Dadurch läuft einem die Füllung später nicht weg.

2 Jetzt hacken wir für die Bratapfel-Füllung Haselnüsse, Rosinen und Mandeln etwas klein und mischen das Gehackte mit Zimt und Kokosflocken.

3 Damit unsere Füllung noch etwas festere Konsistenz und Aroma bekommt, geben wir noch Agavendicksaft und Kokosöl hinzu und mischen alles gut durch.

4 Anschließend füllen wir unsere ausgehöhlten Äpfel mit der süßen Nussmischung. Dabei drücken wir diese gut fest und geben danach die gefüllten Bratäpfel in eine Auflaufform.

5 Damit während dem Backen der Apfel nicht zu trocken wird, geben wir noch so viel Apfelsaft in die Auflaufform, dass der Boden gut bedeckt ist.

6 Jetzt brauchen die Bratäpfel noch etwa 35 Minuten bei 200 Grad im Backofen braten.



25 Min.
Vorbereitung

35 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 8 Portionen

- 8 Stücke Apfel
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Rosinen
- 30 g Kokosflocken
- 30 g Mandeln
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 30 ml Apfelsüße
- 2 Teelöffel Zimt
- 250 ml Apfelsaft





Fruchtiger Winter Crêpes

Ein fruchtiger Winter Crêpes ganz ohne Zucker und zudem rein pflanzlich. Die Füllung ist winterlich, aber dennoch fruchtig und schön süß!

- 1** Für den veganen Crêpes Teig geben wir das Dinkelmehl, Erythrit, Vanille, Backpulver, Sojamilch und Mineralwasser zum Anrühren in eine ausreichend große Schüssel und würzen den Teig noch mit einer Prise Salz.
- 2** Für die Füllung vierteln wir den Apfel, entfernen die Kerne und schneiden die Viertel in feine Scheiben.
- 3** Als nächstes rösten wir ein paar Cashewkerne in der Pfanne ohne Zugabe von Öl kurz an.
- 4** Nachdem wir die Cashewkerne aus der Pfanne genommen haben, braten wir die Apfelscheiben mit dem Agavendicksaft darin scharf an, löschen sie anschließend mit Birnensaft ab und lassen den Saft auf

mittlerer Hitze einreduzieren.

- 5** Sobald die Flüssigkeit gut verdampft ist, wird die Füllung noch mit etwas Zimt verfeinert.
- 6** Jetzt können wir unseren ersten Crêpes braten. Dafür geben wir eine Schöpfkelle voll mit unserer Teigmasse in eine Crêpes Pfanne oder vergleichbares und verstreichen diesen dünn. Eventuell braucht es noch etwas Fett, wie Kokosöl oder Alsan, damit der Crêpes nicht anbrennt.
- 7** Sobald der Crêpes auf beiden Seiten goldbraun ausgebacken ist, können wir unsere Apfel-Füllung darin einschlagen und ein paar gehackte Cashewkerne darüber geben.



10 Min.
Vorbereitung

15 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 2 Portionen

- 150 g Dinkelmehl 630
- 30 g Erythrit
- 1 Prise Vanille
- 1 Teelöffel Backpulver
- 150 ml Sojamilch
- 150 ml Mineralwasser (spritzig)
- 1 Prise Salz
- 1 Stück Apfel
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 50 ml Birnensaft
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt





Weihnachtlicher Brösel schmarn

Wir gehen jetzt einfach mal davon aus, dass nicht jeder Brösel schmarn kennt. Eigentlich ist Brösel schmarn eine Beilage aus mehligem Kartoffeln des Vortages – quasi ein Resteessen – wir haben aber kurzerhand ein Hauptgericht in einer weihnachtlichen Version draus gemacht!

Wer den Brösel schmarn noch ein wenig weihnachtlicher haben möchte, der kann gerne noch zusätzlich Rosinen dazu geben. Falls keine Kinder mitessen, bietet es sich an, seinen Brösel schmarn mit einem Schuss Rum abzulöschen bevor er vom Ofen kommt und gewürzt wird. Alternativ können auch die Rosinen vorher in Rum eingelegt werden.



10 Min.
Vorbereitung

10 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 2 Personen

- 400 g Kartoffeln
- 70 g Mehl
- 0,25 Packungen Alsan
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Esslöffel Zimt
- 3 Esslöffel Zucker
- 300 g Apfelmus

1 Wer keine Kartoffeln vom Vortag übrig hat, der muss zuerst noch Kartoffeln kochen, schälen und anschließend wieder etwas abkühlen lassen.

2 Die weich gekochten Kartoffeln werden dann klein gebrösel. Am besten geht das mit einem Kartoffelsieb, ich selbst mache das aber auch mit Gabel und Händen.

3 Die Kartoffelbrösel werden locker aber durchaus großzügig mit Mehl vermischt und ein wenig gesalzen.

4 Die Kartoffelbrösel werden jetzt portionsweise mit Alsan knusprig angebraten.

5 Für unsere weihnachtliche Variante bestreuen wir den Brösel schmarn mit Zimt und Zucker und geben gehackte Walnüsse dazu.

6 Serviert wird er dann am Ende mit leckerem Apfelmus oder anderen eingeweckten Früchten.





Veganes Tiramisu (Winter-Edition)

Für Weihnachten haben wir uns an einen Klassiker unter den italienischen Nachspeisen gewagt und diesen versucht zu veganisieren. Dabei haben wir gleich noch passend zur Jahreszeit eine winterliche Version daraus gemacht.

Wer jetzt ein klassisches Tiramisu-Rezept erwartet, den muss ich leider direkt enttäuschen. Den Unterschied zum Original schmeckt man deutlich, aber das macht nichts. Denn nichtsdestotrotz ist unsere Version des Tiramisu eine echt leckere Nachspeise und hat auch ganz nebenbei deutlich weniger Kalorien als das Original-Rezept.



10 Min.
Vorbereitung

60 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

- 1** Zuerst setzen wir einen Kaffee auf und tunken die Spekulatius kurz darin ein. anschließend den Joghurt, da der dann noch zwischen die Ritzen fließt.
- 2** Jetzt mischen wir den Sojajoghurt mit etwas Zimt und Erythrit.
- 5** Das machen wir so lange, bis wir keine Zutaten mehr haben.
- 3** Als nächstes waschen wir die frischen Beeren.
- 6** Danach braucht unser veganes Tiramisu noch etwa eine Stunde im Kühlschrank, um durchzuziehen.
- 4** Jetzt werden die einzelnen Zutaten geschichtet. Wir beginnen mit dem getränkten Spekulatius und zerbröseln diesen leicht dabei. Als nächste Schicht geben wir ein paar der frischen Beeren darüber und
- 7** Zuletzt schaut es einfach schöner aus, wenn man das Tiramisu noch mit ein paar Beeren und etwas Spekulatius garniert.

Zutatenliste für 2 Portionen

- 80 g Dinkelspekulatius
- 12 Teelöffel Kaffee
- 150 g verschiedene Beeren
- 200 g Sojajoghurt
- 15 g Erythrit
- 1 Prise Zimt





Kiwi Punsch

Kiwis sind nur reine Sommerfrüchte – von wegen! Auch wenn es draußen wieder kälter wird und die Weihnachtszeit auf uns zukommt, kann man passende Leckereien daraus zaubern. Wir haben aus der leckeren gelben Kiwi einen richtig winterlichen Kiwi Punsch kreiert, den wir euch im wahrsten Sinne des Wortes, wärmstens empfehlen können. Muss ja nicht immer nur der klassische Apfelpunsch sein.

Zwar haben wir für unsere Kiwi-Punsch-Version keinen Alkohol verwendet, ich kann mir aber einen kräftigen Schuss Hochprozentigen geschmacklich sehr gut dazu vorstellen.

So wärmt der Kiwi Punsch gleich zweimal. Einmal direkt und einmal in der Seele. Denn: Obwohl wir bewiesen haben, dass Kiwi sehr wohl auch in den Winter passen kann, so kommen doch eher Erinnerungen an Meer und Sonne auf. Die Gedanken schweifen aus dem kalten Deutschland langsam in Richtung Südsee. Würden die Füße nicht so frieren, dann wäre der Traum perfekt!



10 Min.
Vorbereitung

5 Min.
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

Zutatenliste für 5 Portionen

- 500 ml SunGold Kiwi
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 Stange Zimt
- 5 Stücke Nelken
- 2 Stücke Sternanis
- 1 Teelöffel Ingwer
- 1 Esslöffel Agavendicksaft

1 Zu Beginn kochen wir, wie für einen normalen Apfelpunsch, naturtrüben Apfelsaft mit Zimt, Nelken, Sternanis, Ingwerscheiben und ein wenig Agavendicksaft auf kleiner Flamme auf.

2 Währenddessen haben wir Zeit die Kiwis zu entsaften.

3 Den Kiwisaft geben wir dann mit in den gewürzten Apfelsaft.

4 Jetzt brauchen wir den Kiwi Punsch nur noch kurz heiß werden lassen und servieren.

