



MERRY
CHRISTMAS

Tipps für gesunde Weihnachtsbäckerei

1. Fettanteil verringern

Wer ein paar Kalorien vermeiden will kann ganz einfach den Fettanteil verringern. So lässt sich zum Beispiel ganz einfach ein Viertel der Butter mit Quark ersetzen, oder man greift einfach zu einer Halbfettbutter.

2. Backpapier statt Fett

Das gute alte Backpapier ersetzt das Einfetten von Backformen. Für Plätzchen muss das Backblech nicht eingefettet werden – einfach auf Backpapier platzieren.

3. Zuckermenge verringern

In den unterschiedlichen Teigen der verschiedenen Weihnachtsleckereien steckt meist eine ganze Menge Zucker. Daran lässt sich sparen. So lässt sich die Zuckermenge je nach Rezept bis zu einem Drittel reduzieren. Dadurch ändert sich auch nicht die Konsistenz des Teiges. Bei der Anwendung von Zuckerersatzstoffen (z.B. Stevia, Süßstoff) sollte aufgepasst werden, damit die Plätzchen nicht zu süß werden.

4. Vollkornmehl statt Weißmehl

Weihnachtspätzchen lassen sich auch wunderbar mit Vollkornmehl backen. Dieses enthält deutlich mehr an wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Wer es nicht so „vollkornig“ mag, kann den Teig auch mit einem Teil Vollkornmehl und einem Teil Weißmehl zubereiten.

5. Raffinierte Varianten bringen Geschmack

Wer mit Vollkornmehl backt braucht etwas mehr Flüssigkeit. Dafür lassen sich entweder Wasser oder Milch verwenden, oder man verwendet raffinierte Alternativen. Die Flüssigkeit lässt sich auch durch die Zugabe von Apfelmus,

Backobst, Banane oder Karotte ausgleichen. Dabei wird der Teig saftig und weich und die Leckereien bekommen einen neuen Geschmack. Ganz nebenbei bekommt man auch Süße in den Teig, sodass die Zugabe von Zucker verringert werden kann.

6. Variationen bei der Verzierung

Zum Verzieren von Plätzchen wird häufig Schokoglasur und Zuckerstreusel verwendet. Hier sind Kokosflocken, Nüsse, Sesam, geröstete Haferflocken, Trockenfrüchte oder Mohn eine leckere und kalorienarme Alternative.

7. Kalorienarme Alternativen

Kokosmakronen und Lebkuchen haben weniger Kalorien als etwa die beliebten Vanillekipferl, Plätzchen aus Mürbteig oder Spritzgebäck. Vielleicht einfach mal neue Rezepte ausprobieren.

