



Wir haben nun schon Anfang Dezember und die Hektik der Weihnachtsvorbereitungen hat ihre Hochsaison erreicht. Würzige Lebkuchen, Dominosteine, Weihnachtsschokolade und Glühwein füllen schon seit Anfang November die Ladenregale. Vanillekipferl, Kokosmakronen, Zimtsterne, man kann sich kaum entscheiden, welche man lieber mag.

All diese Leckereien haben leider ganz schön viele Kalorien, denn sie bestehen hauptsächlich aus Zucker, Butter, Mehl und Eiern. Die eher fettarmen Plätzchenvarianten schmecken oftmals einfach nicht so, wie man es gewohnt ist. Also was tun, damit der Hüftspeck nicht mehr wird, wir aber trotzdem eine

sinnliche und leckere Vorweihnachtszeit erleben können?

Denken Sie immer an unser Motto: Weniger ist mehr! Essen Sie Ihre Lieblingsplätzchen, allerdings nicht in den gewohnten Mengen. Versuchen Sie, das Naschwerk mit Bewegung wieder abzutrainieren.

Die andere Variante ist, Sie versuchen sich an kalorienreduzierten Plätzchen. Wir von „Leichter Leben in Deutschland“ haben für Sie einige „leichtere“ Plätzchenvorschläge zusammengestellt, sowie einige Tipps, mit welchen die Plätzchen zu keiner Kalorienbombe werden.

Tipps für leichtere Plätzchen:

1. Ersetzen Sie weißes Mehl durch Vollkornmehl.
2. Nehmen Sie pflanzliche, evtl. fettreduzierte Margarine statt Butter.
3. Reduzieren Sie die Zuckermenge! (Vorschlag 1/3 der Menge weglassen)
4. Grundsätzlich nicht das Backblech fetten, sondern Backpapier verwenden.
5. **Gesunde Bestandteile:** Besonders empfehlenswert sind Rezepte auf Eiweißbasis, sogenannte Baisers. Sie sind die kalorienärmste Variante unter den Plätzchen.

Unsere Rezeptvorschläge für Ihre Vorweihnachtszeit:

Müsli Makronen mit Ihrem LliD – Lieblingsmüsli

Zutaten für ca. 32 Stück:

3	Eiweiß
150 g	feiner Zucker
150 g	LliD Schoko Müsli
1 TL	Zitronenschale
2 EL	Kokosraspeln
2 EL	Zitronensaft
60 g	Puderzucker

Zubereitung:

- Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach mit einrieseln lassen. Das Müsli und abgeriebene Zitronenschale vorsichtig mit einem Kochlöffel unter den Eischnee heben. Mit 2 Teelöffeln Makronenhäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Makronen mit Kokosraspeln bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150°C, Gas: Stufe 1-2, Umluft: 130°C) ca. 30 Minuten backen. Die Makronen vom Blech nehmen, auf dem Kuchengitter abkühlen lassen.
- Zitronensaft und Puderzucker verrühren und die Makronen damit verzieren.

1 Stück enthält ca.:

47	kcal
1 g	Fett
10 g	Kohlenhydrate
1 g	Eiweiß

Schoko-Kekse mit Ihrem LliD - Lieblingsmüsli

Zutaten für ca. 35 kleine Kekse:

100 g kalte Butter
75 g Zucker
½ Pck. Vanillezucker
1 Ei
125 g Mehl
Mehl zum Ausrollen
½ TL Backpulver
100 g LliD Schoko Müsli
1-2 EL Zitronensaft
65 g Puderzucker

Zubereitung:

Butter, Zucker und Vanillezucker verrühren. Ei, Mehl, Backpulver und Müsli zugeben, verkneten. Teig ca. 2 Stunden kalt stellen. Auf der leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Plätzchen ausstechen, aufs Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C, Gas: Stufe 3, Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen. Kekse auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zitronensaft mit Puderzucker verrühren. Die Weihnachtskekse mit Zuckerguss verzieren.

1 Stück enthält ca.:

63 kcal
3 g Fett
8 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß

Knusperplätzchen

Zutaten für ca. 35 kleine Kekse:

40 g Sonnenblumenkerne
50 g getrocknete Aprikosen
50 g getrocknete Cranberrys
50 g Haferfleks
80 g Butter
125 g Rohrzucker
1 Ei
100 g Mehl
50 g sehr feine Haferflocken

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen und mit den getrockneten Aprikosen grob hacken, mit den getrockneten Cranberrys und Haferfleks mischen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen.

Die Butter mit Rohrzucker und Ei schaumig rühren. Das Mehl mit den Haferflocken mischen und unterrühren. Die Haferfleksmischung unterheben.

Mit zwei Teelöffeln kleine Teighäufchen auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte, Umluft 160° C) 10 Min. backen.

1 Stück enthält:

68 kcal
3 g Fett
9 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate