



## Kalorienfalle: Weihnachtsmarkt

Die schöne Vorweihnachtszeit öffnet wieder seine Pforten. Weihnachtsmärkte, in den Schaufenstern Weihnachtsdekoration, langsam werden die Warenhäuser zu hektischen Hallen. Vorweihnachtszeit heißt auch, leckere Stollen, Plätzchen, Glühwein, Bratäpfel und vieles mehr. Ein Spaziergang durch den Weihnachtsmarkt und man ist in einem Geruchsrausch. Der erste Glühwein schmeckt, von den ersten Plätzchen kann man kaum genug bekommen, es ist einfach zu schön, um wahr zu sein. Leider haben diese Köstlichkeiten auch einen bitteren Beigeschmack – sie haben viele Kalorien!

Also nichts für die Figur. Denn regelmäßige Weihnachtsmarktbesuche können zu wahren Kalorienbomben eskalieren, welche den Hüftspeck rasant wachsen lassen. Bei einem einzigen Weihnachtsmarktbesuch können Sie locker auf über 1000 Kalorien kommen und haben eigentlich nichts gegessen!

Um aber genau dies zu verhindern, haben wir für Sie die beliebtesten Weihnachtsmarktfallen erkundet und zusammengefasst, damit Sie bei Ihrem Christkindelmarktausflug mit ruhigem Gewissen naschen können.

### Weihnachtsmarkt Fallen:

Dampfnudel mit Vanillesoße	=	900 kcal	Kinderpunsch	=	280 kcal
Kaiserschmarrn mit Apfelmus	=	800 kcal	Glühwein	=	270 kcal
Gebrannte Mandeln	=	590 kcal	Punsch	=	280 kcal
Türkischer Honig	=	385 kcal	Schuss Rum	=	70 kcal
Zuckerwatte	=	358 kcal	Schuss Weinbrand	=	40 kcal
1 Marzipankartoffel	=	25 kcal	Glühwein mit Schuss	=	360 kcal
1 Lebkuchen	=	130 kcal			
Erdnüsse geröstet	=	636 kcal	Bratwurstsemmel mit Senf	=	560 kcal
Liebesapfel	=	165 kcal	Schupfnudel mit Kraut	=	110 kcal

***Auch hier gilt das einfache Motto: Weniger ist mehr!***