

-keep it Simple-

WEIHNACHTS SNACK-PREP

by NADJA BLATTNER



DIE REZEPTE ZUM KURS

é ihre Abwandlungen

KOKOS-KEKSE



Kokos-Kekse

Zutaten:

200 g Kokosraspeln
ca 50 g Kokosmehl
ca 50 g Bio-Butter
ca 80 g Erythrit
1 Ei

Zubereitung:

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Kalte Butter in Stücke schneiden und zusammen mit dem Ei mit den trockenen Zutaten verkneten (mit der Küchenmaschine/Mixer oder von Hand).

Mit dem Esslöffel Portionen entnehmen und auf ein Backblech geben. Leicht platt drücken und mit den Händen in eine runde Form bringen.
Im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.

Die Kekse werden beim Abkühlen fest.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten siehst du in diesem Rezept eine Mischung aus Butter, trockenen Zutaten und Ei zur Bindung und einem Süßstoff deiner Wahl. Das sind die Bestandteile, die den Keks komplett machen würden.

Das Rezept funktioniert auch, wenn du zB andere gemahlene Nüsse verwendest oder ein anderes Mehl verwendest.



VEGAN:

Statt Ei könntest du zB 1 EL Flohsamenschalen oder Chiasamen verwenden und statt der Butter funktioniert Kokosöl gut. Ich würde den Teig dann vor dem Backen ca 10 Minuten quellen lassen.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Kokosraspel



gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

statt Kokosmehl



Hafermehl, Mandelmehl, Dinkelmehl

MÜRBETEIG



Vanille-Kipferl

Zutaten:

ca 100 g gemahlene Mandeln
ca 100 g Mandelmehl
ca 75 g Bio-Butter
ca 80 g Erythrit
1 Ei
Vanilleschote/ -extrakt

Zubereitung:

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Kalte Butter in Stücke schneiden und zusammen mit dem Ei und Vanilleextrakt mit den trockenen Zutaten verkneten (mit der Küchenmaschine/ Mixer oder von Hand). Es sollte eine Art "Mürbeteig" entstehen.

Teile den Teig in 3 gleichgroße Kugeln und Rolle aus jeder Kugel eine lange, dünne Rolle aus. Schneide von diesen Rollen Stücke von ca 2-3 cm Länge ab und forme diese Stücke mit den Händen zu "Hörnchen", die du dann aufs Backblech legst.

Im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.

Die Kekse werden beim Abkühlen fest.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten siehst du in diesem Rezept eine Mischung aus Butter, trockenen Zutaten und Ei zur Bindung und einem Süßstoff deiner Wahl. Das sind die Bestandteile, die den Keks komplett machen würden.

Das Rezept funktioniert auch, wenn du zB andere gemahlene Nüsse verwendest oder ein anderes Mehl verwendest.



VEGAN:

Statt Ei könntest du zB 1 EL Flohsamenschalen oder Speisestärke verwenden und statt der Butter würde ich zu einer veganen Butter-Alternative raten.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt gemahlene Mandeln → gemahlene Walnüsse oder Haselnüsse

statt Mandelmehl → Hafermehl, Dinkelmehl



TIPP

Der gleiche Teig kann auch für "Ausstech-Plätzchen" verwendet werden. Dafür würde ich allerdings den Teig nochmal für ca 10 Minuten kalt stellen (wenns schnell gehen soll 5 Minuten im Tiefkühler) und dann ausrollen.



BRATAPFEL- BÄLLCHEN



Bratapfel-Energyballs

Zutaten:

100 g Datteln
50 g gedörrte Apfelringe
50 g Haferflocken oder
Hafermehl
50 g gemahlene Mandeln
etwas Zimt

Zubereitung:

Datteln zusammen mit den getrockneten Apfelringen in einem Multizerkleinerer mit einem kleinen Schuss Wasser zu Mus pürieren. (oder fertige Dattelpaste zB von dm verwenden)
Alle trockenen Zutaten zum Mus hinzufügen und miteinander zerkneten.
Die Masse sollte formbar sein, nicht zu klebrig und nicht zu trocken.
Aus der Dattelmasse Bällchen in gewünschter Größe formen und die Bällchen in etwas gemahlene Nüssen wälzen.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten hast du bei Energyballs Datteln oder andere Trockenfrüchte wie Pflaumen oder Aprikosen als "Klebstoff" und zum Süßen. Diese Basis wird mit einer oder mehreren trockenen Zutaten gebunden, meistens Haferflocken, Hafermehl oder gemahlene Nüssen.
Ob du hier eine oder mehrere Zutaten verwendest ist nicht so wichtig, denn fürs Gelingen des Rezeptes ist nur die Konsistenz wichtig. Wenn du zu viele trockene Zutaten rein tust und die Bällchen zu bröselig sind, dann kannst du mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser gegensteuern. Wenn sie zu weich und klebrig sind, dann gibst du noch mehr trockene Zutaten hinzu. Ganz einfach.
Vielfalt bringst du mit unterschiedlichen Nüssen und Kernen rein, aber auch zB mit Backkakao, Schokostücken oder Gewürzen wie Vanille und Zimt oder in der Weihnachtszeit mit Lebkuchengewürz.
Auch Gemüse kannst du hier rein mischen. Geraspelte Karotte zum Beispiel.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Datteln	→	Getrocknete Pflaumen, getrocknete Feigen
statt Hafermehl	→	Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
statt Mandeln	→	Haselnüsse, Walnüsse, Kokosflocken
statt Zimt	→	Vanilleschote, Zitronenschale, Limettenschale

LEBKUCHEN



Lebkuchen-Muffins

Zutaten:

3 Eier
70 g Erythrit
3 EL Backkakao
100 g gemahlene Mandeln
3 EL Hafermehl
1 TL Backpulver
1 TL Lebkuchengewürz
25 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Eier mit Erythrit schaumig aufschlagen (bis sich das Volumen der Eier verdoppelt hat).
Trockene Zutaten miteinander mischen und mit dem Löffel zur Eiermasse unterheben.
Zartbitterschokolade mit dem Messer zerhacken und ebenfalls zum Teig geben.
Teig in 12 Muffinförmchen (oder Lebkuchenformen) aufteilen und im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.
Optional den Lebkuchen mit Schokoguss verzieren.



DIE BASIS:

Der Basis-Teig für gesunde Muffins oder Kuchen besteht aus Eiern, gemahlene Nüssen, Backpulver, Erythrit und etwas Hafer-/ Mandelmehl.
Diesem Basisteig kannst du nach Lust und Laune Zutaten hinzufügen wie Schokolade/ Backkakao, Gewürze wie Vanille oder Zimt, Obst wie Äpfel oder Beeren.
Du kannst darauf auch Cupcakes mit einer Cremehaube oder eine Torte mit Füllung machen, wenn du den Boden teilst oder flach backst.
Die angegebene Menge reicht in etwa für 12 Muffins oder eine kleine Springform. Für eine Kastenform oder größere Springform für eine Torte würde ich die Menge verdoppeln.



VEGAN:

Statt Ei kannst du je nach Menge 2-3 zerdrückte Bananen und 1-2 EL Flohsamenschalen verwenden. Dann würde ich allerdings weniger oder gar kein Erythrit mehr verwenden, weil durch die Bananen schon genug Süße enthalten sein sollte.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Backkakao → 1 Löffel mehr Mehl
statt Hafermehl → Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
statt Mandeln → Haselnüsse, Walnüsse
statt Lebkuchengewürz → Vanilleschote, Zimt, Zitronen-/ Orangenschale
+ 1 Apfel/ Birne geraspelt, 100 g Heidelbeeren/ Himbeeren/ Erdbeeren