



6 schnelle Rezepte
für eine entspannte
Weihnachtszeit

Gesunde

Adventsbäckerei





Mandel-Schoko-Kekse

Zutaten für 12 Stück:

- 100 g Vollrohrzucker
- 120 g Dinkelmehl Type 1050
- 2 TL Backpulver
- 1 große Prise Meersalz
- 180 g Mandelmus (Raumtemperatur, flüssig)
- 60 ml Pflanzendrink oder Bio-Milch
- 2–3 EL dunkle Schokoladendrops (oder: gehackte dunkle Schokolade mit Datteln gesüßt)

1

Den Vollrohrzucker mit Dinkelmehl und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen.

2

Das Mandelmus und den Pflanzendrink zufügen und mit einem Löffel zu einem glatten Teig verarbeiten. Am Schluss die Schokoladendrops untermischen.

3

Aus dem Teig etwa 12 runde Kugeln formen. Auf ein Blech geben und etwas flach drücken. Im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen abkühlen lassen, dann sind sie fest und zerfallen nicht. Am besten in einer Metalldose aufbewahren.



Tipp: Diese Cookies übertreffen klassische Sorten im Nährstoffgehalt um ein Vielfaches, auch wenn sie nicht ganz zuckerfrei sind. Sollten Sie anderes Nussmus im Haus haben, können Sie dies ebenso gut verwenden. Besonders gut passt zum Beispiel auch Haselnussmus.



Winter-Granola

Zutaten für 1 Blech:

- 100 g Pekannüsse
- 100 g Walnüsse
- 1 Handvoll getrocknete Früchte nach Geschmack, z. B. Rosinen und Aprikosen
- 200 g kernige Haferflocken
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Spekulatiusgewürz
- 1 Prise Meersalz
- 4 EL Kokosöl
- 4 EL flüssiger Honig

1

Die Nüsse und die getrockneten Früchte grob hacken und mit den Haferflocken und den Leinsamen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

2

Das flüssige Kokosöl (je nach Temperatur und Sorte evtl. im Topf schmelzen) mit den übrigen Zutaten verrühren. Auf dem Blech mit den Granola-Zutaten vermischen und die Masse etwas flach andrücken.

3

Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 bis 18 Minuten goldbraun backen.

4

Herausnehmen und auskühlen lassen. In Schraubgläser gefüllt, bleibt das Granola über Wochen frisch.



Tipp: Auch perfekt zum Verschenken!



Schwedische Kardamom-Zimtschnecken

Zutaten für ca. 10 Stück:

- 250 ml Milch
- 75 g Bio-Butter
- 450 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 90 g Bio-Butter
- Je 1 TL Zimt und ½ TL Kardamom
- 4 EL Kokosblütenzucker oder Vollrohrzucker

1

Die Milch mit der Butter auf niedriger Stufe erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Nicht zu heiß werden lassen, denn Hefe verträgt keine Hitze. Mit Mehl, Hefe und Salz zu einem glatten Teig verrühren. 45 Minuten gehen lassen.

2

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen (ca. 25 x 35 cm). Für die Füllung die weiche Butter mit Gewürzen und Zucker vermengen und dünn auf den Teig streichen.

3

Den Teig von der langen Seite her aufrollen und in zehn Scheiben schneiden. Auf ein Blech oder in eine Springform setzen und im Ofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten backen. Sie schmecken am besten warm, aber auch am nächsten Tag noch lecker.

Schon gewusst? Kardamom ist nach der ayurvedischen Heillehre eine Wohltat für die Verdauung.



Tipp: Bio-Butter liefert aufgrund der hochwertigeren Fütterung der Tiere mehr gesunde ungesättigte Fette als herkömmliche Sorten.



© Vaaseena/stock.adobe.com

Apfel Oatmeal

wie Streuselkuchen

Zutaten für 1 Auflaufform:

- 100 g Mehl nach Belieben, z. B. Dinkelmehl oder Buchweizenmehl oder ein Mix
- 50 g zarte Haferflocken
- 4 EL Vollrohrzucker
- 1 TL Zimt
- 100 g Bio-Butter
- 3 große, säuerliche Äpfel z. B. Boskoop
- Saft von ½ Zitrone
- Optional: 2 EL Rosinen

1

Für die Streusel das Mehl mit Haferflocken, Zucker, Zimt und Butter vermengen.

2

Die Äpfel in Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermengen. In eine Auflaufform geben. Nach Belieben die Rosinen zufügen. Die Streusel auf den Äpfeln verteilen.

3

Im Ofen 25 bis 30 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und am besten noch warm genießen.

Noch Apfel Oatmeal übrig? Im Kühlschrank bleibt es drei Tage frisch und schmeckt auch aufgewärmt gut.



Tipp: Dieses Apfel Oatmeal sorgt mit Haferflocken und Äpfeln für Wohlfühl. Besonders nährstoffreich wird's mit mineralienreichem Buchweizenmehl.



Granola-Bratäpfel mit Vanillesoße

Zutaten für 3–4 Stück:

- 4 EL Studentenfutter (oder: je 2 EL Nuss-Mix und Rosinen)
- 2 EL kernige Haferflocken
- Je 1 Prise Anis und Zimt
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Honig
- 3–4 säuerliche Äpfel (Braeburn oder Boskoop)

Für die Vanillesoße:

- 400 ml Bio-Milch oder Pflanzen-drink
- 2 EL Stärke
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Honig
- ½ TL gemahlenes Vanillepulver
- 1 Prise Salz

1

Das Studentenfutter mit Haferflocken, Gewürzen, Honig und Mandelmus vermischen.

2

Die Äpfel waschen und die Deckel abschneiden und beiseitelegen. Das Kerngehäuse herausschneiden. Jeweils mit dem Granola-Nuss-Mix füllen und in eine Auflaufform setzen. Im Ofen bei 180 Grad 25 Minuten backen.

3

Für die Vanillesoße die Milch mit Stärke, Mandelmus, Honig, Vanillepulver und Salz verrühren und dann in einem Topf aufkochen. Unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten köcheln und dabei andicken lassen.

4

Die Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und mit Vanillesoße genießen.



Tipp: Warmes Obst tut unserem Körper bei Kälte besonders gut und ist sehr bekömmlich.



Spekulatius-Kekse

Zutaten für 18 Kekse:

- 120 g Mandelmus (flüssig, Raumtemperatur; alternativ ein anderes Nussmus, z. B. Haselnuss)
- 90 g Kokosöl
- 120 g Vollrohrzucker
- 160 g Dinkelvollkornmehl oder Type 1050
- 40 g kernige Haferflocken
- 1 Prise Meersalz
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- 2 EL Rosinen

1

Das Kokosöl in einem Topf schmelzen. Das Mandelmus mit Kokosöl und Zucker verrühren. Das Mehl, die Haferflocken, Salz, Backpulver sowie Spekulatiusgewürz zufügen und alles mit einem Löffel zu einem glatten Teig verrühren.

2

Am Schluss die Rosinen untermischen. Aus dem Teig 18 Kugeln formen und diese auf ein Blech geben. Etwas flach drücken und im Ofen bei 180 Grad 12 bis 14 Minuten backen.

3

Herausnehmen und auskühlen lassen. Beim Auskühlen werden die Kekse fest und knusprig. Am besten in einer Blechdose aufbewahren.



Diese Kekse sind unser Favorit: Statt Butter enthalten sie wertvolles Nussmus mit vielen ungesättigten Fetten und sie schmecken dank der Gewürze richtig schön weihnachtlich. Zudem enthalten sie reichlich nährstoffreiche Zutaten und sind ohne Ausstechen einfach und schnell gemacht.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
+49 (0)871 / 972 170

LAVITA

¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.