

## Weihnachtliches Backen mit gesund & aktiv

„In der Weihnachtsbäckerei, gibt es manche Leckerei...!“  
Hier haben wir einige Rezeptvorschläge für Sie zusammengestellt - ohne Getreidemehl und Haushaltszucker - um Ihnen und Ihren Liebsten die Weihnachtszeit zu versüßen.

### Mandel-Schoko-Taler (ca. 18 Stück)

#### Zutaten

180 g Mandelmehl  
¼ Teelöffel feinkörniges Meersalz  
½ TL Backpulver  
50 g Kokosöl  
2 EL Agavendicksaft  
Mark einer Vanilleschote  
100 g grob gehackte dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

#### Zubereitung

Kokosöl in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Mandelmehl, Salz, Backpulver, Agavendicksaft und Vanillemark in eine Schüssel geben, vermischen und zu einem Teig kneten. Die Schokolade in kleine Stückchen brechen und unter den Teig mischen. Den zu einer großen Kugel geformten Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen. Zuerst aus dem Teig kleine Kugeln formen. Und sie dann vorsichtig mit einem Glasboden platt drücken. Im vorgeheizten Backofen für ca. 7 Minuten bei 175 Grad backen.

### Zimtsterne (ca. 10 Stück)

#### Zutaten

2 Eiweiß  
80 g Honig  
200 g gemahlene Mandeln  
80 g gemahlene Haselnüsse  
2 EL Zimt  
1 Prise Meersalz

#### Zubereitung

Eiweiß mit einem elektrischen Handrührgerät steif schlagen. Den Honig hinzufügen und solange rühren bis die Masse glänzt.  
2 EL davon in eine separate Schüssel geben. Den Rest mit Mandeln, Haselnüssen, Zimt und Salz verrühren, bis ein fester Teig entsteht. Danach für 10-15 Minuten ins Eisfach legen.



Den Teig vorsichtig ausrollen, mit einer Sternform ausstechen. Das übrige steif geschlagene Eiweiß-Honig-Gemisch mit einem Backpinsel auf die Sterne streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 100 Grad schalten und die Sterne 25 Minuten weiterbacken.

### Florentiner Plätzchen (ca. 20 Stück)

#### Zutaten

40 g Macadamia-Nüsse  
50 g Butter  
80 g Kokosmilch  
90 g Honig  
60 g Mandelplättchen  
60 g dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

#### Zubereitung

Macadamia-Nüsse grob hacken.  
Butter, Kokosmilch und Honig in einem kleinen Topf auf kleiner Stufe vorsichtig erhitzen bis die Masse leicht köchelt. 10 Minuten unter ständigem Rühren weiter köcheln.  
Macadamia-Nüsse und Mandelplättchen dazugeben und unterrühren.

Die Masse mit einem Esslöffel auf Backpapier legen und vorsichtig formen. Im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad 10 Minuten backen.

Die noch warmen Florentiner mit einem mit Butter bestrichenen Gefäß aus Glas etwas platt drücken und auskühlen lassen. Schokolade im Wasserbad schmelzen und die ausgekühlten Plätzchen damit bestreichen.

Autorin: Sabrina Bertele  
Bildhinweis: fotolia