

Weihnachtskekserl – vollwertig genießen

🌲 Vollwert-Kakaokekse

🌲 Zimtknöpfe

🌲 Ingwer-Haferkekse

🌲 Lebkuglerl

🌲 Bunte Bruchschokolade

🌲 Wildkräuter-Tee

Vollwert-Kakaokekse

Zutaten für 20 – 30 Kekse:

- 200 g Vollkornmehl
- 20 g Kakaopulver ungesüßt
- 60 g Staubzucker
- 1 TL Backpulver
- 50 g kalte Butter
- 2 EL Joghurt
- 1 Ei
- Vanillemark
- Mehl zum Ausarbeiten
- Marmelade zum Befüllen



Zubereitung:

- Zuerst Backkakao und Staubzucker in eine Schüssel sieben. Dann die restlichen trockenen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen.
- Mehlmischung auf die Arbeitsplatte häufen, die kalte Butter, das Joghurt und das Ei in eine Mulde geben und alles rasch zu einem homogenen Teig verkneten.
- In einer verschlossenen Schüssel für eine ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und mit beliebigen Ausstechern Kekse ausstechen.
- Im Backrohr bei 180°C für 10 Min. backen.
- Fertige Kekse sofort vom Blech nehmen und auskühlen lassen.
- Abschließend die ausgekühlten Kekse mit beliebiger Marmelade bestreichen und jeweils 2 Kekse aufeinanderkleben.

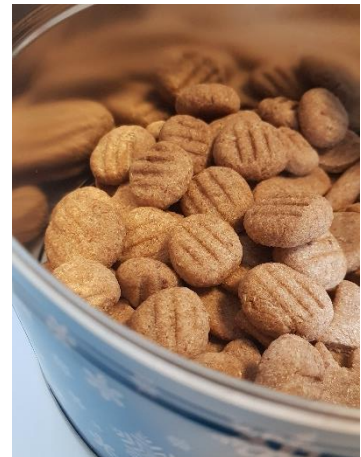
Tipps für Schokotiger: die Kekse können noch mit Schokoglasur verziert werden

Haltbarkeit: 5 - 6 Tage im Kühlschrank gelagert, können auch eingefroren werden

Zimtknöpfe (mit weißen Bohnen)

Zutaten für ca. 50 - 60 Stück:

- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)
- 100 g Vollkornmehl
- 50 g Walnüsse gemahlen
- 50 g Staubzucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 5 EL Zimt
- 1 Prise Salz
- Mehl zum Ausarbeiten



Zubereitung:

- Anfangs die Bohnen in einem Sieb abspülen und pürieren.
- Die trockenen Zutaten miteinander vermischen, die pürierten Bohnen und das Ei hinzufügen. Zu einem homogenen Teig verkneten. Ist der Teig noch klebrig, dann noch etwas Mehl einarbeiten.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle mit \varnothing 2 cm formen und fingerdicke Scheiben abschneiden.
- Jede Scheibe zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit einer Gabel jede Kugel leicht eindrücken.
- Die Zimtknöpfe bei 170°C Ober-/Unterhitze etwa 30 - 40 Min. backen.

Haltbarkeit: 8 - 9 Tage im Kühlschrank gelagert, sie können auch eingefroren werden

Ingwer-Haferkekse

Zutaten für ca. 20 Kekse:

- 60 g Haferflocken
- 30 g Hafermark
- 1 TL Backpulver
- 2 - 3 g Ingwer frisch
- 100 g Apfelmus ungezuckert
- 10 g Honig
- evtl. ½ TL Curcuma

Zubereitung:

- Haferflocken, Hafermark und Backpulver miteinander vermischen.
- Ingwer waschen, schälen und fein hacken.
- Alle Zutaten zu einer klebrigen Masse verrühren.
- Mit zwei Teelöffeln (am besten vorher in Wasser tauchen) ca. 20 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren und zu Cookies flachdrücken.
- Die Kekse bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Min. backen.

Haltbarkeit: 4 – 5 Tage im Kühlschrank gelagert, sie können auch eingefroren werden

Lebkugelr

Zutaten für ca. 30 Kugelr:

- 150 g Datteln entsteint
- 2 - 3 EL Wasser (je nach Konsistenz vorsichtig etwas mehr)
- 80 g Mandeln gemahlen
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Lebkuchengewürz
- Vanillemark
- ½ TL Kakaopulver ungesüßt
- Lebkuchengewürz zum Wälzen



Zubereitung:

- Zu Beginn die Datteln grob hacken, mit Wasser vermischen und darin ca. 10 Min. quellen lassen.
- Dann die Datteln pürieren, die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse vermischen.
- Die Masse mit feuchten Händen zu gleich großen Kugeln formen (am besten mit einem Teelöffel portionieren) und in Lebkuchengewürz wälzen.
- Die Lebkugelr vor dem Verzehr mindestens 1 h im Kühlschrank ziehen lassen.

Haltbarkeit: bis zu einem Monat im Kühlschrank gelagert, am besten in eine verschließbare Dose geben, sie können auch eingefroren werden

Bunte Bruchschokolade

Zutaten für ein Backblech:

- 150 g Zartbitterschokolade
- 50 g Kokosflocken
- 20 g Kürbiskerne
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Cranberries
- 1 TL Honig
- 1 TL Zimt
- Vanillemark
- Prise Salz



Zubereitung:

- Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen.
- Cranberries, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne fein hacken. Die Kerne in einer Pfanne leicht anrösten.
- Pfanne vom Herd nehmen, Kokosflocken, Cranberries, Honig und die Gewürze hinzufügen und gut miteinander vermischen.
- Zerlassene Schokolade dünn auf ein Backpapier streichen (auf ein Backblech oder Brett gelegt) und mit der Kokos-Kerne-Mischung gleichmäßig bestreuen (mit einem Löffel nochmals darüberstreichen, damit der Belag auf der Schoko kleben bleibt).
- Im Kühlschrank für eine ½ Stunde erkalten lassen und dann grob zerbrechen.

Haltbarkeit: mehrere Wochen kühl und trocken gelagert, am besten in eine verschließbare Dose geben

Weihnachtlicher Wildkräutertee

Zutaten für einen Liter Tee:

- 30 g Hagebutten frisch oder 3 TL getrocknet
- 30 g Weißdornbeeren frisch oder 3 TL getrocknet
- 6 – 8 Brennnesselblätter
- ½ Zimtstange
- 3 – 4 Nelken
- Schale eines Apfels oder einer Orange (wichtig: unbehandelte Schale)
- Evtl. Honig

Zubereitung:

- Zuerst von den Hagebutten und Weißdornbeeren Stiele und Blütenansatz entfernen und waschen. Ebenso die Brennnesselblätter.
- Dann die Hagebutten halbieren und die Weißdornbeeren etwas zerdrücken.
- Einen Liter Wasser gemeinsam mit den Gewürzen aufkochen
- Die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und erst dann die Hagebutten und die Weißdornbeeren sowie die Apfel- oder Orangenschale hinzufügen. 5 Min. köcheln lassen.
- Danach den Topf von der Herdplatte nehmen, die Brennnesselblätter hinzufügen und den Tee für ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
- Den Tee abseihen, evtl. leicht mit Honig süßen und genießen.

Mit dem Backen (und Kosten) der Weihnachtskekse stimmen wir uns schön langsam auf die besinnliche Zeit des Jahres ein. Die verschiedenen Gerüche der Gewürze Zimt, Vanille, Nelken,... breiten sich mit ihrem intensiven Aroma, das den ätherischen Ölen zu verschulden ist, im Raum aus. Aber sie duften nicht nur fein, sie haben auch vielerlei förderliche Wirkungen in unserem Körper. Hier eine kleine Übersicht über die beliebtesten Weihnachtsgewürze:

Zimt

Wirkung: antibakteriell, antientzündlich, durchblutungs-, verdauungsfördernd, wärmend

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Zimtaldehyd, Eugenol, Cumarin → Cumarin kann in großen Mengen negativ auf die Leber wirken (daher Achtung mit Zimtkapseln oder Ähnlichem), Gerbstoffe, Mineralstoffe

Sonstiges: zwei Sorten Cassia- und Ceylon-Zimt, größtenteils wird Cassia-Zimt verwendet, welcher auch günstiger ist, Ceylon-Zimt enthält im Vergleich deutlich weniger Cumarin; Erkennungsmerkmal: Cassia-Zimtstangen sind innen hohl, Ceylon-Zimtstangen rollen sich in feine Schichten auf

Vanille

Wirkung: beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend, antimikrobiell

Inhaltsstoffe: natürliches Vanillin, Vanillylalkohol, Schleimstoffe, bioaktive Enzyme

Sonstiges: am besten Vanillemark der Bourbon-Vanille verwenden, Vanillinzucker ist synthetisch hergestelltes Vanillearoma

Ingwer

Wirkung: antioxidativ, verdauungsfördernd, gegen Übelkeit, schmerzlindernd, wärmend

Inhaltsstoffe: Scharfstoffe (Gingerole, Shogaole), ätherisches Öl (Sesquiterpene), Vitamin C, Mineralstoffe

Sonstiges: Ingwer kann in verschiedenen Varianten konsumiert werden, frisch – roh oder gekocht (z.B. zur Würzung von Speisen, im Tee), getrocknet oder als Extrakt (z.B. in Kapseln)

Gewürznelke

Wirkung: antientzündlich, antioxidativ, schmerzlindernd, leicht betäubend

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (Eugenol), Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren

Sonstiges: Qualitätskontrolle, indem die Nelken in Wasser gelegt werden, qualitative Nelken sinken oder schwimmen mit dem Stiel nach unten im Wasser, minderwertigere Nelken schwimmen waagrecht auf dem Wasser