

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

WEIHNACHTS- PLÄTZCHEN

ZUCKERFREI

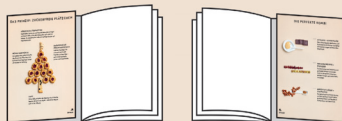


G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
ZUCKERFREIE
PLÄTZCHEN



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
AUSROLLEN &
AUSSTECHEN



Immer griffbereit:
HALTBARKEIT &
AUFBEWAHRUNG

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLASSIKER



22 MODERNE PLÄTZCHEN



38 GESCHENKE AUS DER KÜCHE

04 DIE AUTORINNEN
05 SCHOKO-MANDELSPLITTER
12/19 COVERREZEPTE
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

AUSSTECHER MIT FRUCHTFÜLLUNG

EINFACH

150 g kalte Butter

2 Eigelb (M)

260 g Dinkelmehl (Type 630)

30 g Dattelsüße (Bioladen)

1 TL Spekulatiusgewürz (ersatzweise ½ TL Zimtpulver, ¼ TL gemahlener Kardamom, 1 Msp. gemahlene Nelken)

60 g zuckerfreier Fruchtaufstrich (z. B. Pflaumen-Birnen-Mus)

AUßERDEM

Mehl für die Arbeitsfläche

Ausstecher (rund, gewellt, 5 cm)

Mini-Ausstecher (Herz)

GU
CLOU

Die Ausstecher lassen sich gut mit Kindern zubereiten. Durch die dezente Süßkraft und den zarten Eigengeschmack der Dattelsüße eignet sich der Grundteig auch für Babys und Kleinkinder, die einen sehr feinen Geschmackssinn haben.

1 Die kalte Butter würfeln und mit Eigelben, Mehl, Dattelsüße und Spekulatiusgewürz rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. kalt stellen.

2 Den Backofen auf 175° vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche (oder zwischen zwei Bögen Backpapier) ca. 4 mm dünn ausrollen. Mit dem runden Ausstecher 50 Kreise ausstechen. Mit dem Mini-Ausstecher aus 25 Plätzchen in der Mitte ein Herz ausstechen.

3 Die Plätzchen auf die Backbleche setzen und nacheinander im Ofen (Mitte) 7–8 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 20 Min. auskühlen lassen. Die Plätzchen ohne Herz mit etwas Fruchtaufstrich bestreichen, je 1 Ausstecher mit Herz in der Mitte daraufsetzen und leicht andrücken. Die Plätzchen vor dem Verpacken trocknen lassen und in einer Blechdose im Kühlschrank ca. 1 Woche aufbewahren.





Für ca. 30 Stück • 40 Min. Zubereitung • 13 Min. Backen • Pro Stück ca. 110 kcal, 2 g E, 8 g F, 7 g KH

SESAM-PEKANNUSS-KONFEKT

EXTRANUSSIG

120 g Butter
2 Eier (M)
80 g Dattelsüße (Bioladen)
1 TL gemahlener Kardamom
¼ TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz
100 g Pekannusskerne
200 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g gemahlene Mandeln
30 g geschälter Sesam

- 1 Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eier trennen, Eigelbe beiseitestellen, Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Dattelsüße, Kardamom, Vanille und Salz gut unterrühren. 30 g Eischnee abnehmen und in eine Schüssel geben. Beide Schüsseln beiseitestellen.
- 2 Im Hochleistungsmixer 80 g Pekannusskerne fein mahlen, die übrigen (20 g) grob hacken. Eigelbe, Butter, Mehl, gemahlene Pekannüsse, gemahlene Mandeln und Sesam zügig zu einem bröseligen Teig verrühren. Die große Portion Eischnee dazugeben und alles mit einem Löffel zu einem festen, klebrigen Teig mischen.
- 3 Ofen auf 175° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig zu walnussgroßen Kugeln formen, auf das Blech setzen, etwas flach drücken. Je 1 Klecks Eischnee daraufgeben, mit den gehackten Pekannüssen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 13 Min. backen. Auskühlen lassen und in einer Blechdose bis zu 4 Wochen aufbewahren.



Für ca. 30 Stück • 25 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 80 kcal, 1 g E, 7 g F, 3 g KH

ORANGEN-KOKOS-KUGELN

FRUCHTIG

1 Bio-Orange
100 g getrocknete Soft-Feigen
130 g Walnusskerne
165 g Kokosraspel
1 EL Kakaopulver
70 g Schmand

- 1 Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Ca. 1 TL Schale abreiben, die Orange halbieren und 80 ml Saft auspressen.
- 2 In einem Hochleistungsmixer Orangensaft, Orangenschale, Feigen, Walnüsse, 125 g Kokosraspel, Kakaopulver und Schmand auf hoher Stufe pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3 Die restlichen Kokosraspel (40 g) auf einen flachen Teller streuen. Aus der Orangen-Kokos-Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 30 walnussgroße Kugeln formen. Die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen und in ein gut verschließbares Glasgefäß füllen. Die Kugeln bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Für 1 Tafel (ca. 125 g) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. Aushärten •
Pro 25 g ca. 175 kcal, 2 g E, 15 g F, 9 g KH

BRUCHSCHOKOLADE MIT KAFFEE UND ORANGE

AROMATISCH

15 Kaffeebohnen

1 Bio-Orange (ersatzweise 1 Bio-
Grapefruit)

60 g Kakaobutter (Supermarkt
oder Drogeriemarkt)

25 g Dattelsüße (Bioladen)

40 g Rohkakao (Supermarkt oder
Bioladen; ersatzweise Kakao-
pulver)

1 ½ TL Zimtpulver

¼ TL gemahlener Kardamom

1 Msp. gemahlene Nelken

TIPP

Andere feine Kombis anstelle
von Kaffeebohnen, Orangen-
schale, Kardamom und Nelken:
15 g gehäutete Mandelblättchen
und 15 g gehackte Cranberys.
Oder 10 kleine Salzbrezeln, in
Stücke gebrochen, 25 g getrock-
nete Soft-Aprikosen, fein ge-
hackt, und 2 TL Cashew-Mus.

1 Die Kaffeebohnen in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

2 Die Kakaobutter in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dattelsüße, Kakao, Zimt, Kardamom und Nelken in die geschmolzene Kakaobutter sieben und alle Zutaten mit einem Schneebesen gründlich verrühren.

3 Die zerstoßenen Kaffeebohnen und die abgeriebene Orangenschale zur Kakaobutter geben und alle Zutaten gut vermischen.

4 Die flüssige Schokolade vorsichtig auf ein Backpapier gießen und auf eine Größe von ca. 20 × 20 cm dünn ausstreichen. Ca. 10 Min. auskühlen lassen und anschließend mindestens 1 Std. im Kühlschrank aushärten lassen.

5 Die Schokolade herausnehmen, in Stücke brechen und in einem luftdicht schließenden Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. So hält sie mindestens 3 Monate. Zum Verschenken eine Sorte oder eine Mischung aus verschiedenen Schokoladen in durchsichtige Zellophanbeutel geben und mit einem schönen Geschenkbund zubinden. Einen Anhänger daran befestigen und mit der Schokoladensorte oder einem weihnachtlichen Gruß beschriften. So verpackt und kühl gelagert hält die Schokolade ca. 2 Monate.



SÜSS, ABER KEINE SÜNDE



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfreie Weihnachtsplätzchen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Ohne Zucker durch die Adventszeit: Die besten Rezepte für feine Plätzchen
und besondere Geschenke aus der Küche – mit natürlicher Süße



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7755-1



9 783833 877551



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de