

# Gesunde Weihnachtssnacks






# Gesunde Weihnachtssnacks



## ohne Herd & ohne Ofen

- Dattel meets Nut.....S.3
- Dattel-Haferflocken-Pralinen.....S.4
- Energy-Taler.....S.5
- Trüffel ohne Zucker.....S.6
- Snowballs.....S.7
- Mousse au Chocolate.....S.8

## mit Herd & Ofen

- (gesündere) gebrannte Mandeln.....S.9
  - Bratapfel ohne Zucker und Butter..S.10
  - Hafer-Bananen-Kekse.....S.11
  - Plätzchen.....S.12
  - Mini-Zimtschnecken.....S.13
- 

# Dattel meets Nut

## Zutaten:

Gewünschte Menge entsteinte Datteln  
gewünschte Menge Nüsse

## Anleitung:

Die entsteinten Datteln werden auf Steinreste kontrolliert. Sind alle Datteln frei von Stein/Kern, werden sie mit Mandeln, Pistazien, Walnüssen oder auch Macadamia Nüssen gefüllt.

## Tipp:

Möchtest du die Datteln aufbewahren, Sorge dafür, dass Sie nicht austrocknen. Verpacke sie in einer Folie, oder dekorativ in einem Einweckglas. Sie eignen sich auch wunderbar als eine kleine Aufmerksamkeit, oder als Gastgeschenk. Binde dafür zum Beispiel Schleifenband um den oberen Rand das Einweckglases.



# Dattel-Haferflocken-Pralinen

## Zutaten für 20 Kugeln:

200g entsteinte Datteln

250 g Haferflocken

## Anleitung:

Die Datteln werden fein gehackt, oder in einem Küchenmixgerät zerkleinert. Anschließend werden die Haferflocken portionsweise untergemengt und kleine Kugeln geformt.

## Tipp:

Die Masse ist sehr klebrig. Es empfiehlt sich, diese kurz an der Luft antrocknen zu lassen, so kann der Teig leichter verarbeitet werden.

Es handelt sich um ein Grundrezept. Die Kugel können mit Zartbitterschokolade (Mindestens 80%, da die Datteln sehr süß sind) ummantelt, oder mit Zimt, Thymian, Chili, oder groben Meersalz verfeinert werden.





# Energy-Taler

## Zutaten:

- 1 Tasse Trockenobst
- ½ Tasse Nüsse (gehackt, oder gemahlen)
- ½ Tasse Flocken und/oder Samen
- 3-4 Esslöffel Nussmus (variiert stark, je nach Zutaten)

## Anleitung:

Zerkleinere zuerst das Trockenobst durch Hacken, oder mit Hilfe eines Küchengeräts. Menge Portionsweise alle trockenen Zutaten unter, bis sich die einzelnen Bestandteile gut gemischt haben. Anschließend gibst du 3-4 Esslöffel von dem Nussmus dazu und vermengst erneut, bis eine gleichmäßige, leicht klebrige feste Masse entstanden ist. Rolle den Teig zu einer Rolle und schneide 2-3cm starke Taler ab.

## Tipp:

Die Masse ist sehr klebrig. Lasse sie vor dem Schneiden etwas antrocknen. Es handelt sich um ein Grundrezept. Du kannst die Taler beispielsweise in Samen, ,Kokosflocken, oder Kakao (100%) wälzen und sie so verfeinern.



# Schoko-Trüffel ohne Zucker

## Zutaten für ca. 18 Trüffel:

750ml Kokosöl

800g Dattelsirup oder 140ml Agavendicksaft

300g Kakao

200g gemahlene Haselnüsse

5 Messerspitzen gemahlene Vanille

## Anleitung:

Öl erwärmen, Vanille und Sirup unterrühren. Die restlichen trockenen Bestandteile (etwas von dem Kakao zum wälzen bei Seite stellen) mischen und Portionsweise der Ölmasse unterrühren. Masse für ca. 1h im Kühlschrank auskühlen lassen. Abgekühlte Masse in den Händen zu Trüffel formen. Die Trüffel in dem Kakao wälzen.

## Tipp:

Die Trüffel können auch mit Schokolade ummantelt werden, jedoch Vorsicht, da diese sehr wärmempfindlich sind. Die Aufbewahrung am besten im Kühlschrank, oder einem anderen kühlen Ort.







# Snowballs

## Zutaten für ca. 12 Kugeln:

35g Kokosöl

100g Kokosraspeln

35g gemahlene Mandeln

20ml Agavendicksaft

22ml Limettensaft

Limettenabrieb

## Anleitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen (etwas von den Kokosraspeln abmachen), bis sie sich gleichmäßig verteilt haben. Die Masse mit den Händen zu Kugeln formen und anschließend in den abgemachten Raspeln wälzen und für ca. 1h kalt stellen.

## Tipp:

Kühl aufbewahren.

Masse zwischen zwei Oblaten streichen und erfrischende Riegel genießen.

# Mousse au Chocolate

## Zutaten für 4 Portionen:

3-4 vollreife Avocados  
40g Kakao (stark entölt)  
3-4EL Agavendicksaft  
200ml Hafersahne  
Mark einer Vanilleschote

## Anleitung:

Die Avocados halbieren und den Kern entfernen.  
Das Fruchtfleisch mit allen anderen Zutaten in  
einem Küchenmixer, oder mit einem Stabmixer zu  
einer homogenen Masse verarbeiten.

## Tipp:

Um es weihnachtlicher abzuschmecken, kann  
beispielsweise ein Esslöffel Spekulatiusgewürz mit  
untergemischt werden.





# (gesündere) gebrannte Mandeln

## Zutaten für 100g:

100g ganze Mandeln

1EL Reissirup

2EL Kokosblütensirup

1½TL Zimt

## Anleitung:

1EL Reissirup, 1EL Kokosblüten und 1TL Zimt in einer großen Pfanne langsam erhitzen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Anschließend die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Mandeln in die Pfanne geben. Die Mandeln gut mit der Zucker-Zimt-Masse vermischen und ca. 5 Minuten in der Pfanne lassen. Die Mandeln einzeln auf ein Backpapier legen und abkühlen lassen. Achtung - Die Mandeln nur mit Küchenutensilien auf das Backpapier legen.

Zum Schluss die Mandeln mit 1EL Kokosblütenzucker und einem ½ TL Zimt bestäuben, bis die Mandeln nicht mehr so stark kleben.



## Bratapfel ohne Zucker und Butter

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Äpfel (am besten mehlig)

30g gemahlene Mandeln

30g getrocknete Datteln

10ml Wasser

1EL Kokosraspeln

### Anleitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Die Datteln mit dem Wasser pürieren, anschließend die Mandeln und Kokosraspeln dazugeben. Die Äpfel mittig ausstechen und die Masse hineinfüllen. Für ca. 10 Minuten in einer Auflaufform, oder einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Backofen garen.

### Tipp:

In kleinen Feuerfesten Schalen die Äpfel einzeln garen. So sorgt der austretende Saft für noch mehr Saftigkeit.





# Bananen-Haferflocken-Kekse

## Zutaten für ca. 12 Kekse:

4 Bananen

200 g Haferflocken

## Anleitung:

Den Backofen auf 175°C (Ober-Unterhitze), bzw. auf 150 °C Umluft, vorheizen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend die Haferflocken untermengen und die Masse mit den Händen zu Keksen formen. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech für 20 Minuten backen.

## Tipp:

Die Masse ist ein Grundrezept und kann mit Zimt, Vanille, gehackten Nüssen, Trockenobst, oder beispielsweise Honig verfeinert werden.





# Plätzchen

## Zutaten für ca. 35 Stück:

250g Mehl

200g Pflanzenmargarine

100g Rohrzucker

80g Apfelmus

1 Päckchen Vanillezucker

etwas Zitronenschal (Abrieb)

## Anleitung:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und anschließend ca. 1h im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig melieren und mit einem Nudelholz ausrollen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Plätzchen ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und für ca. 15 Minuten backen.

## Tipp:

Die Plätzchen können bunt dekoriert werden. Lasse sie dafür komplett abkühlen.





# Mini-Zimtschnecken

## Zutaten für 12 Stück:

42g Hefe	60g
Pflanzenmargarine	
250ml Wasser oder Sojadrink	2TL Zimt
100g Rohrzucker	1 Priesse Salz
500g Dinkelmehl	1-2EL
Sonnenblumenöl	

## Anleitung:

Hefe in einer Schüssel zerbröseln und warmes Wasser/Sojadrink, 1 Esslöffel Rohrzucker dazugeben und 10 Minuten gehen lassen. Mehl, Rohrzucker (4EL abmachen), Salz und Öl zu der Hefemischung geben und mehrere Minuten kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Teig mit einem Tuch abdecken und an einem Warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat. Margarine schmelzen und mit 4EL Rohrzucker und Zimt mischen. Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig möglichst viereckig ausrollen und mit der Margarine-Zucker-Zimt-Mischung bestreichen. Anschließend zusammen rollen. Ca. 2 cm dicke Scheiben von der Rolle schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und 7-10 Minuten backen.

