# Es weihnachtet sehr!

Meine Küche duftet seit dem ersten Advent wunderbar nach Weihnachtsgewürzen. Beim Weihnachtskekse backen, mache ich es mir in meiner Küche richtig gemütlich. Einen leckeren Weihnachtspunsch, Weihnachtsmusik, ein paar leuchtende Kerzen und ein Backofen der einen herrlichen Duft verbreitet. Heute blogge ich für Euch meine Weihnachts-Favoriten.

**Stollenkugeln**

Zutaten für ca. 40 Stollenkugeln und eine Flasche mit 500ml:
150g Dinkelmehl
½ Päckchen Hefe
50g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
1 Vanillestange
1TL Stollengewürz
50g gemahlene Mandeln
50g gehackte Mandeln
Eine Handvoll getrocknete Früchte in kleine Würfel schneiden
100ml lauwarme Milch oder Milchalternative
50g Butter oder Ghee

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort abgedeckt ca. eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

**Rosinenstuten**

1000g Dinkelmehl
50g Butter oder Ghee
1 Teel. Salz
1 Vanilleschote
2 Eier
2 Eßl. Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
500ml Milch oder Milchalternative
1 Päckchen frische Hefe

250g Rosinen

Dinkelmehl, Butter, 500ml Milch oder Milchalternative, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig und Hefe zu einem Teig verarbeiten. 1 Stunde gehen lassen, dann das Salz, die Vanilleschote, Eier und Rosinen dazu geben. 2 längliche Laibe formen und nochmals 1 Stunde gehen lassen und dann bei 200 Grad im Backofen ca. 60 Minuten ausbacken.

**Apfel-Zimt-Fladen**

500g Dinkelmehl
1 TL Zimt
1 TL Salz
2 Eßl. Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
300ml Wasser
1 Würfel Hefe
300g Äpfel

Einen Teig aus Dinkelmehl, Salz, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig, warmen Wasser und Hefe herstellen und ½ ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel reiben mit Zimt mischen und unter den geruhten Teig mischen. In 4 Stücke zerteilen und daraus je einen Fladen formen, bis die Fladen die Größe eines flachen Tellers haben. Bei 200 Grad im Backofen ca. 30 Minuten ausbacken.

**Früchtebrot**

1000g Dinkelmehl
500ml Einweichwasser vom Trockenobst
1TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
1TL Salz
1 Würfel frische Hefe
Aus all diesen Zutaten einen Hefeteig herstellen und 1 Stunde ruhen lassen.

1000g getrocknete Früchte über Nacht einweichen lassen
100g Walnüsse
100g Haselnüsse
100g Mandeln
2 Eßl. Zimt

½ TL gemahlene Nelken
Die Früchte, Nüsse, Zimt und Nelken zum geruhten Teig zugeben und gut miteinander vermengen.
Alles nochmals zwei – drei Stunde ruhen lassen.
Brotlaibe formen, in Alufolie einwickeln und bei 200 Grad eine Stunde backen. Danach die Alufolie entfernen und nochmals für eine Stunde bei 150 Grad in den Backofen geben. Das Früchtebrot einen Tag auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und dann können die Früchtebrote zum Lagern verpackt werden. Diese Früchtebrote sind ca. 3 Monate haltbar.

**Braune Plätzchen**

1.Teig
80gr Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
1 Ei
100g Dinkelmehl
1TL Pfefferkuchengewürz
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
8g Pottasche
1TL Wasser
Alles zusammen schaumig schlagen

2.Teig
50g Butter oder Ghee
50g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
150g Rübensirup
250g Dinkel
70g Mandeln
Butter oder Ghee, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig und den Rübensirup erhitzen und abkühlen lassen. Dinkelmehl und Mandeln und den schaumig geschlagenen 1.Teig miteinander vermengen und zu einem festen Teig kneten. Diesen Teig zu einer Kugel formen und für 3 Tage in den Kühlschrank legen.
Dann portionsweise messerdick ausrollen und Kekse ausstechen. Bei 200 Grad im Backofen 15 Minuten ausbacken.

**Lebkuchen**

4 Eier
250g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig

150g getrocknete und zerkleinerte Früchte nach Geschmack
100g gemahlene Mandeln
1TL Zimt
2TL Lebkuchengewürz
250g Dinkelmehl
2TL Backpulver

Eier und Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig schaumig schlagen. Alle anderen Zutaten nach und nach dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und über Nacht antrocknen lassen. Am anderen Tag das Blech auf die mittlere Leiste bei 180 Grad 35 Minuten backen. Wenn Ihr das Blech aus dem Backofen nehmt, dann könnt ihr die Teigplatte in Rauten schneiden und auskühlen lassen.

**Zimtsterne**

2 Eiweiß steif schlagen und dann die folgenden Zutaten dazu geben
150g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
150g gemahlene Mandeln
150g gemahlene Haselnüsse
20g Raw-Kakao
2 TL Zimt
Die Schale einer unbehandelten Zitrone

Alles zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu feucht sein, dann könnt Ihr noch gemahlene Mandeln und Haselnüsse dazugeben. Zimtsterne ausstechen (falls der Teig zu sehr klebt, könnt Ihr die Ausstechform mit Wasser nass machen, die verhindert das Kleben des Teiges). Die Zimtsterne auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech setzen und bei 150 Grad 15 Minuten backen.

**Vanillekipferl**

100g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
65g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
1 Vanilleschote
100g gemahlene Mandeln
100g geriebene Haselnüsse

50g geriebene Walnüsse
1 Ei
55g Butter oder Ghee

Alle Zutaten miteinander verkneten. Den Teig in Rollen formen und 1cm große Stücke schneiden. Daraus aus Kipferl formen, leicht biegen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180 Grad im Backofen 10 Minuten ausbacken lassen.

**Kokosmakronen**
200g Kokosraspel
200g Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
1 Prise Salz
3 Eiweiß
Eiweiß steif schlagen und dann die Kokosraspel, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig und Salz dazu geben. Ist der Teig zu feucht, dann noch Kokosraspeln zugeben, bis sich aus dem Teig kleine Kugeln formen lassen. Entweder als Kugel oder mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen formen und auf Backoblaten setzen. Bei 150 Grad 20 Minuten im Backofen ausbacken.
Die Kokosraspel könnt Ihr z.B.: durch gemahlene Haselnüsse, Mandeln und/oder Walnüsse ersetzen oder ergänzen. Ausserdem könnt Ihr beliebige Weihnachtsgewürze hinzugeben, wie z.B.: Zimt.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

**Meine Publikationen**

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung