

**HIMMLISCH  
GESUNDE**  
WEIHNACHTS-  
BÄCKEREI



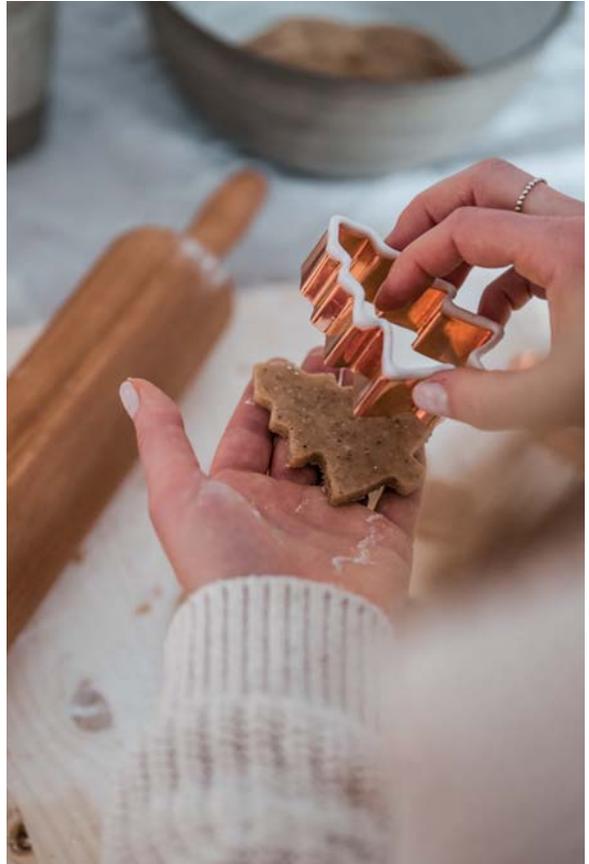
Lynn Hoefler

# HIMMLISCH GESUNDE WEIHNACHTS- BÄCKEREI



Natürliche Rezepte  
für Advent und Weihnachten

Jan Thorbecke Verlag



# INHALT

Meine gesündere Weihnachtsbäckerei 8

Bevor ihr beginnt ... 18

Ausstecher 19

Zum Rollen & Formen 36

Weihnachtsgebäck 69

Schnell & einfach 92

Geschenke aus der Küche 111

Meine Einkaufstipps 126

Basics 128

Register 130

Danke 134



---

Die Rezepte in diesem Buch sollen eure  
geliebten Plätzchen nicht ersetzen,  
sondern eure Keksdosen um neue  
Leckereien ergänzen.

Eure Lynn

Für meine Schwestern May Britt und Malin sowie mein Patenkind Nora

# MEINE GESÜNDERE WEIHNACHTSBÄCKEREI

*Die Weihnachtszeit ist eine besondere Zeit. Es riecht überall nach Zimt und Nelken, eine freudige Stimmung liegt in der Luft und irgendwie zieht der Zauber des Advents uns doch alle in seinen Bann.*

Eine der schönsten Erinnerungen, die ich an meine Kindheit habe, ist das Backen mit meiner Mutter und meiner Oma, besonders zur Weihnachtszeit. Auch heute noch werde ich im Dezember immer wieder zum Kind. Es kommt nicht selten vor, dass neben „In der Weihnachtsbäckerei“ auch noch andere Alben von Rolf Zuckowski in meiner Küche laufen. Ich liebe die Weihnachtszeit und deswegen habe ich auch dieses Buch geschrieben.

Obwohl ich mich seit 2012 überwiegend pflanzenbasiert und sehr zuckerreduziert ernähre, habe ich nie auf meine Lieblingsplätzchen zur Weihnachtszeit verzichtet. Auch heute noch esse ich weiterhin den Stollen meiner Oma oder den Mohnstriezel meiner Mutter, denn Weihnachten hat für mich immer auch etwas mit Genuss zu tun.

Trotzdem liebe ich es, in der Küche herumzuexperimentieren und gesündere Keksvarianten zu kreieren. Meistens schmecken mir diese sogar besser als traditionelle Plätzchen, da mir vieles mit der Zeit zu süß geworden ist. Dieses Buch möchte also keinesfalls traditionelles Gebäck verurteilen, sondern eure Keksdose um ein paar Rezepte erweitern.

Für mich steht auch bei Weihnachtsgebäck eine gesunde Balance im Fokus. Meine Plätzchen sind alle pflanzenbasiert (vegan), ohne Weizen und, sofern gewünscht, auch ohne Gluten. Nur ein Rezept enthält Honig; dort gibt es aber eine vegane Alternative. Außerdem sind die Kekse so natürlich wie möglich ohne raffinierten Zucker gesüßt. Eine hohe Nährstoffdichte der Zutaten ist mir in meiner Weihnachtsbäckerei ebenso wichtig wie Geschmack und Konsistenz der Leckereien.

Dennoch sind die Rezepte in diesem Buch nur als Inspiration gedacht. Sie können immer an euren Geschmack und eure Ernährungsweise angepasst werden. Ich möchte euch mit den Rezepten nur zeigen, dass es möglich ist zu naschen und dem Körper gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Es geht in diesem Buch also um Freude in der Weihnachtszeit und keinesfalls um Verzicht.

## EIN KURZES WORT ZUM THEMA „GESUND“ ...

Ich habe dieses Buch „Himmlisch gesunde Weihnachtsbäckerei“ genannt, da ich nur natürliche Zutaten verwende und, sooft es geht, auf Vollkornmehl zurückgreife. Trotzdem sind die Rezepte in diesem Buch Süßigkeiten und sollten auch als solche betrachtet werden. Ein Backrezept kann noch so gesunde Zutaten enthalten, letztendlich ist Gebäck immer etwas, das man in Maßen genießen sollte.



# NATÜRLICHE SÜßE

*Gesund zu backen heißt nicht, komplett auf Süße zu verzichten. Weihnachtsgebäck besteht immer aus einem süßen Teil, sonst wäre es ja kein Gebäck. Komplett zuckerfreie Plätzchen gibt es also nicht, aber es gibt Plätzchen, die natürlich(er) gesüßt sind. Am liebsten würde ich alles nur mit Apfelmark oder Trockenobst verfeinern, doch leider klappt dies bei Plätzchen nicht immer. Auch gibt es nicht das eine perfekte Süßungsmittel. Man muss, wie bei allem, häufig zwischen Geschmack, Gesundheit und Ökobilanz abwägen. Die folgenden Zutaten verwende ich am häufigsten.*

## TROCKENOBST

Datteln, Aprikosen, Rosinen etc. sind für mich die gesündesten Süßungsmittel, da sie in dieser Form in der Natur vorkommen. Neben Zucker enthalten sie nämlich auch Ballaststoffe und einige Mineralstoffe. Auch Apfelmark oder Banane süßen Teige, doch bei meinen Tests konnten nur mit Apfelmark oder Bananenmus gesüßte Plätzchen leider bisher nicht überzeugen.

## AHORNSIRUP

Der kanadische Sirup ist geschmacklich eines meiner liebsten Süßungsmittel. Er ist nicht raffiniert, sodass er im Gegensatz zu raffiniertem Zucker noch einige Nährstoffe vorweisen kann. Beim Kauf unbedingt auf qualitativ hochwertigen Ahornsirup setzen (Grad A), da günstiger Ahornsirup häufig mit sehr ungesundem Maissirup (High Fructose Corn Syrup) gestreckt wird.

## REISSIRUP

Reissirup ist besonders für die fruktosearme Ernährung geeignet, da er, im Gegensatz zu anderen süßenden Lebensmitteln, wenig Fruktose enthält. Er ist weniger süß, also braucht man manchmal etwas mehr davon.

## KOKOSBLÜTENZUCKER

Der aus der Kokospalme gewonnene Zucker soll den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lassen. Mir schmeckt er vor allem wegen seiner leicht karamelligen Note. Außerdem ist er ein Kristallzucker, mit dem man sehr gut backen kann.

## DATTELSÜßE

Bei diesem Zucker handelt es sich um getrocknete und gemahlene Datteln. Es ist also ein Kristallzucker aus Datteln. Dattelsüße ist recht mild, weniger süß als Kokosblütenzucker und sehr vollwertig. Man bekommt sie vor allem im Bioladen.

## MELASSE

Melasse ist ein dunkler Sirup, der als Nebenprodukt in der Zuckerproduktion anfällt. Sie enthält noch alle Mineralstoffe und Spurenelemente, die vorher in der Zuckerrübe waren. Wer keine Melasse findet, kann sie durch Zuckerrübensirup ersetzen, allerdings ist dieser weniger wertvoll und schmeckt anders.



45 MIN.

# SCHOKO-HIMBEER-ENGELSAUGEN

*Engelsaugen waren als Kind meine Lieblingsplätzchen, da sie so schön fruchtig sind. Ich fülle sie immer mit Himbeermarmelade, doch natürlich kann man jede Marmeladensorte verwenden. Die glutenfreie Variante mit Hafermehl lässt sich von all den Versionen, die ich getestet habe, am besten verarbeiten, doch mit Dinkelvollkornmehl schmecken die Engelsaugen ebenfalls fantastisch.*

## FÜR 12 PLÄTZCHEN

85 g Cashewmus (oder Nussmus nach Wahl)  
65 g Ahornsirup  
12 g Kakaopulver  
70 g (glutenfreies) Hafermehl (oder Dinkelvollkornmehl)  
25 g gemahlene Mandeln  
1 Msp. Weinstein-Backpulver  
1 Prise Meer- oder Steinsalz  
1 Prise Vanillepulver

## FÜR DIE CHIA-MARMELADE

100 g gefrorene Himbeeren  
1 EL Chiasamen  
1-2 EL Ahornsirup

Für die Chia-Marmelade die Himbeeren auf niedriger bis mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen, bis sie zusammenfallen. Mit einem Kochlöffel große Stücke zerteilen. Sobald eine Art Püree entstanden ist, den Topf vom Herd nehmen, die Chiasamen und den Ahornsirup unterrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Das Cashewmus mit dem Ahornsirup vermengen. In einer zweiten Schüssel das Kakaopulver mit dem Hafermehl, den gemahlenden Mandeln, dem Backpulver, dem Salz und dem Vanillepulver vermengen.

Die trockenen zu den nassen Zutaten geben und erst mit einem Kochlöffel, dann mit der Hand verkneten. Aus dem Teig 12 Kugeln formen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem Daumen eine kleine Mulde in jedes Plätzchen formen und die Engelsaugen mit jeweils 1 TL der Chia-Marmelade füllen. Die Plätzchen für 8-10 Minuten backen und komplett abkühlen lassen.

Die Engelsaugen halten sich aufgrund der nicht konservierten Marmelade nicht ganz so lange wie andere Plätzchen, am besten isst man sie frisch. Sollte noch Chia-Marmelade übrig sein, hält sich diese 3-4 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank.

## HIMMLISCH FÜR KÖRPER UND SEELE, WEIL ...

... Engelsaugen zumindest ein kleines bisschen an den Sommer erinnern. Genau deswegen sind es meine Lieblingsplätzchen. Neben all dem Wintergebäck sind sie eine leichte und fruchtige Abwechslung. Natürlich funktioniert das Rezept auch mit anderen Beerensorten, doch die Himbeerfüllung ist mein Favorit.



#### TIPP

Wer Nussmus zu teuer findet, kann in diesem Rezept Teile davon durch Kokosöl (oder vegane Butter) ersetzen. Ich habe es mit 25 g Cashewmus und 60 g Kokosöl versucht und das hat gut geklappt. Das Rezept hat sowohl mit Hafermehl als auch mit Dinkelmehl Type 1050 funktioniert und überzeugt.



40 MIN.  
+ 1 STD. KÜHLZEIT

# MARMOR-GEBÄCK

*Als Kind habe ich am liebsten aufwendiges Kachel-Gebäck mit meiner Großmutter gebacken. Doch das erfordert eine Menge Zeit und Muße, die ich heute seltener habe. So ist dieses Marmor-Gebäck entstanden. Geschmacklich wie der Klassiker, aber viel einfacher in der Umsetzung.*

## FÜR 1 BLECH

50 g mildes Kokosöl, streichfähig  
auf Zimmertemperatur  
80 g Cashewmus (oder Nussmus  
nach Wahl)  
60 g Ahornsirup  
100 g Dinkelmehl Type 630  
(glutenfreie Option siehe unten)  
50 g gemahlene Mandeln  
(oder Haselnüsse)  
1 Prise Meer- oder Steinsalz  
¼ TL Vanillepulver (oder das Mark  
von ½ Vanilleschote)  
1 EL (glutenfreie) pflanzliche  
Milch, ich mag Hafermilch  
10 g Kakaopulver

Das Kokosöl mit dem Cashewmus und dem Ahornsirup verquirlen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit den gemahlenden Mandeln, dem Salz und dem Vanillepulver vermengen. Die trockenen zu den nassen Zutaten geben und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig halbieren und in eine Hälfte die pflanzliche Milch und den Kakao unterrühren. Das geht am besten mit einem Handrührgerät.

Die beiden Teige aneinanderlegen und daraus eine Rolle formen. Die Rolle abgedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Teigrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit den Händen zu Bällchen rollen und leicht angedrückt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kekse ca. 10–12 Minuten backen, bis sie von außen leicht braun werden. Komplett abkühlen lassen.

Das Gebäck in einer Keksdose aufbewahren. Dort hält es sich mehrere Wochen.

## GLUTENFREIE VARIANTE

Das Dinkelmehl durch 90 g Vollkornreismehl und 15 g Pfeilwurzel- oder Maisstärke ersetzen. Die glutenfreien Kekse werden beim Backen leicht rissig. Das ist normal und mindert den Geschmack nicht.





### TIPP

Im Bioladen gibt es Cranberries, die mit Apfeldicksaft gesüßt sind. Für eine nussfreie Version die Nüsse einfach durch Hafer- oder andere Getreideflocken ersetzen und das Kokosöl z. B. durch Apfelmark ersetzen. Eine Last-Minute-Vanillesauce kann auch aus 400 ml gekaufter Hafersahne, 3 EL Ahornsirup und  $\frac{1}{4}$  TL Vanillepulver angerührt werden.



40 MIN.

# BRATÄPFEL MIT VANILLESAUCE

*Bei uns im Norden ist Schnee selten geworden, doch letzten Winter konnten wir auch in Lüneburg endlich wieder Schlittenfahren. Diese Bratäpfel haben uns nach Stunden im Schnee wieder aufgewärmt. Die Füllung lässt sich je nach Geschmack anpassen, sodass auch eine nussfreie Version möglich ist.*

## FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE ÄPFEL

- 2 EL natives oder mildes Kokosöl
- 60 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 2 EL Rosinen
- 2 EL getrocknete Cranberries (siehe Tipp)
- 2 EL Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 4 säuerliche Äpfel, z. B. Braeburn
- 2 EL frischer Zitronensaft

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Das Kokosöl schmelzen. Die gehackten Nüsse mit den Rosinen, den Cranberries, dem Kokosöl, dem Ahornsirup sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Die Äpfel waschen, trocknen, die Deckel abschneiden und diese erst einmal beiseitelegen. Das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel von innen mit dem Zitronensaft beträufeln. Jeden Apfel mit der Nussmasse füllen und in eine Auflaufform setzen.

Die Äpfel ca. 25–30 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten die Apfeldeckel aufsetzen und mitbacken.

### FÜR DIE VANILLESAUCE

- 400 ml (glutenfreie) Hafermilch
- 2 EL Maisstärke (alternativ Tapioka- oder Pfeilwurzelstärke)
- 1 EL Cashewmus
- 3 EL Ahornsirup
- ¼ TL Vanillepulver
- 1 Prise Meer- oder Steinsalz

Währenddessen die Vanillesauce vorbereiten. Dafür die Hafermilch mit der Maisstärke, dem Cashewmus, dem Ahornsirup, dem Vanillepulver und dem Salz mit einem Schneebesen verrühren. Die Flüssigkeit in einem Topf einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren andicken lassen.

Die Bratäpfel direkt warm aus dem Ofen mit der Vanillesauce servieren.

## HIMMLISCH FÜR KÖRPER UND SEELE, WEIL ...

... warmes Obst für viele Menschen tatsächlich bekömmlicher ist als rohes. Gerade in der TCM oder in der ayurvedischen Ernährungslehre wird warmes Obst bei schwacher Verdauung eher empfohlen als rohe Früchte.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

### Die Autorin

Lynn Hofer ist ganzheitliche Ernährungsberaterin, Food-Bloggerin, Kochbuch-Autorin und Kolumnistin. Durch die Diagnose Bluthochdruck fand Lynn zur pflanzenbasierten Ernährung und begann ihre Leidenschaft für natürliche Rezepte auf ihrem Blog Heavenlynn Healthy zu veröffentlichen. Ihr Blog zählt zu den erfolgreichsten deutschen Blogs im Bereich gesunde und ausgewogene Ernährung. Bei Thorbecke erschienen bereits ihre zwei Bestseller *Himmlich gesund* und *Einfach himmlisch gesund*.

**Disclaimer:** Die in diesem Buch dargestellten Inhalte wurden nach meinem besten Wissen und Gewissen erstellt. Die gesundheitlichen Tipps in diesem Buch ersetzen keine medizinische Therapie. Meine Rezepte folgen dem Prinzip eines generellen glücklichen und gesunden Lebens. Bei akuten gesundheitlichen Problemen sollte immer eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden.

Folge Lynn Hofer  
[www.heavenlynnhealthy.com](http://www.heavenlynnhealthy.com)  
[www.instagram.com/heavenlynnhealthy](http://www.instagram.com/heavenlynnhealthy)

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

3. Auflage 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
© 2021 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

**Fotos:** Cover links, Cover rechts unten, Umschlagrückseite links und Seiten 4, 6, 18, 37, 68, 84, 86, 93, 110, 127, 135 ©Janine Oswald.  
Alle übrigen Fotos ©Lynn Hofer.

**Gestaltung:** Céline Marie Großer, Jork – [zeline.graphic@gmail.com](mailto:zeline.graphic@gmail.com)

**Umschlaggestaltung:** Finken & Bumiller, Stuttgart

**Druck:** Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien  
ISBN 978-3-7995-1528-3



