

Weihnachtsrezepte

zum Wärmen von Körper und Seele



Wann wird endlich Weihnachten kommen? Es ist an der Zeit, den Duft von Orangen, Zimt und Nelken einzusatmen und nicht mehr zu hetzen. Zumindest einmal im Jahr.

Kannst du es auch nicht abwarten, deinem Körper und deiner Seele etwas Ruhe zu gönnen und die benötigten Nährstoffe wieder aufzufüllen? Dieses E-Book voller gesunder Leckereien wird dir dabei helfen.

Die Rezepte sind kurz – du bist im Handumdrehen fertig und kannst dich in eine Decke eingekuschelt auf die Couch legen. Und du wirst einen Teller voller Geschmack und wichtiger Nährstoffe auf dem Schoß haben.

Antioxidantien, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Magnesium und Eisen sowie andere wertvolle Mineralien - all das kann man Naschen!

Lade einfach Mandeln, Kokosnuss, Bananen, Datteln, Kurkuma, Nelken, Zimt und eine Vielzahl von Nüssen und Samen zum Backen ein.

Unsere Leckerbissen belasten deine Verdauung nicht, geben dir die nötige Energie und du wirst überrascht sein, wie schnell sie von deinem Teller verschwinden. Vor allem, wenn man sie mit Freunden genießt!

Die Rezepte wurden von unserem Autorinnenteam für dich zubereitet und jede von ihnen hat mit ihren Rezepten etwas über sich selbst verraten. Also los, stöbere im E-Book und suche dir deine erste Weihnachtssüßigkeit aus, mit der du deinen Weihnachtstisch schmücken kannst.

Viel Spaß!



Gewürzkuchen mit Nuss-Topping



Kathy

Jetzt beginnt die kalte und dunkle Jahreszeit. Da kann das Gemüt schon mal darunter leiden. Mit diesem Gewürzkuchen möchte ich euch ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Er ist nicht nur lecker. Kurkuma, Nelken und Zimt haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien und wirken unglaublich stimmungsaufhellend. Die enthaltenen Gewürze haben auch eine positive Wirkung auf unseren Körper. Die Nüsse dienen als Eiweißquelle. Dies ist besonders wichtig, wenn du dich vegan ernährst. Die ungesättigten Fettsäuren wirken ebenfalls günstig auf Blutfette und Cholesterin.

Also, lecker kann auch gesund sein!



20 Min. Vorbereitung
40 Min. Backen (max.)



Kuchen:

250 g Vollkornmehl
120 g Roh-Zucker
80 g Öl
250 ml Pflanzenmilch
1/2 Pck. Backpulver
1 Teelöffel Kurkuma
1 Messerspitze Nelkenpulver
1 Teelöffel Zimt
1 Prise Salz

Nuss-Topping:

150 g Nüsse
50 g Roh-Zucker
60 g Pflanzensahne
30 g Margarine
1 Prise Salz
Vanille



So verwöhnst du deinen Gaumen:

- 1 Ofen auf 170 Grad vorheizen.**
- 2** Zuerst die **trockenen Zutaten vermischen**. Dann die **feuchten dazugeben** und zu einem glatten Teig rühren.
- 3** Den **Teig** in eine Kastenform füllen und ca. **30-40 Minuten backen**. Stäbchenprobe nicht vergessen.
- 4 Nüsse kleinhacken.**
- 5 Zucker** mit ein bisschen Wasser in einen Topf füllen und langsam **zum Karamell kochen**.
- 6** Dann die **Margarine dazugeben** und komplett **auflösen**. Danach **die Sahne hinzufügen** und einmal richtig **aufkochen lassen**.
- 7** Die **Nüsse** mitverarbeiten und über den fertigen **Kuchen verteilen**.



Cookies Vegan und Glutenfrei



Kathy

Auch wenn du an einer Glutenunverträglichkeit leidest, brauchst du nicht auf süße Leckereien verzichten. Dieses Rezept ist leicht umzusetzen, wenn mal Freunde spontan zu Besuch kommen.

Hast du gewusst, dass Mandeln ein tolle Quelle für gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe sind? Sie enthalten viel Magnesium, Vitamin E, B und Antioxidantien.

Auch Cranberries sind kleine Gesundheitsbomben. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und haben einen hohen Gehalt an Eisen. Dazu haben sie auch eine stark antioxidative Wirkung, sind gut für die Harnwege und das Herz-Kreislauf System. Außerdem bekämpfen sie Entzündungen und senken den Cholesterin-Spiegel.

Mit Zugabe dieser tollen Lebensmittel kann man auch beim Naschen etwas Gutes für den Körper tun.



35 Minuten (inkl. Backzeit)



200 g Margarine
200 g Zucker
200 g gemahlene Mandeln oder andere Nüsse
200 g glutenfreies Mixmehl
160 g Cranberries oder andere Trockenfrüchte (diese dann in kleine Würfel schneiden)
30 g Sesam
60 g Sonnenblumenkerne
4 Essl. Wasser
2 Essl. Sojamehl
½ Pck. Backpulver
1 Prise Salz
1 Messerspitze Vanillepulver
1 Messerspitze Zimt



- 1** Margarine, Zucker, Salz, Vanille, Zimt und Sojamehl aufschlagen.
- 2** Restliche Zutaten dazugeben und am besten mit der Hand verkneten.
- 3** Hände leicht anfeuchten und **7-8 Cookies** aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Cookies bei **160 Grad ca. 25 Minuten backen**.

Kathy vom BISTRO ODEON



Hi, ich bin Kathy!

Ich bin eine leidenschaftliche Köchin und Konditorin und mein Weg begann schon vor 22 Jahren, als ich meine Lehre als Köchin in Bonn absolviert habe. Da es damals noch nicht so viele Bio/Vollwert Restaurants gab, habe ich in anderen Sparten, vorwiegend in der italienischen Küche, meine Erfahrungen sammeln dürfen.

Vor 12 Jahren bin ich durch einen guten Kochkollegen ins Bistro Odeon „geloct“ worden, seit 8 Jahren bin ich Mitbesitzerin und ich freue mich darauf, zu sehen, wohin unsere Arbeit uns in Zukunft führen wird. Das Odeon Bistro ist mir unglaublich ans Herz gewachsen.

Hier habe ich mir selbst das Backen beigebracht, was sich schnell als meine große Liebe entpuppte. Vom einfachen Rührteig bis hin zur 4-stöckigen Hochzeitstorte backe ich mit großer Leidenschaft alles, was mir vor die Finger kommt. Natürlich in verschiedensten Geschmacksrichtungen auch für Veganer und Glutenintolerante.

Aber irgendwie bin ich noch nicht fertig! Da wir immer mehr lernen, den Körper ganzheitlich zu betrachten, mache ich jetzt auch noch den Heilpraktiker für Psychotherapie. Das Schönste ist doch, das Wissen aus allen Bereichen in der Praxis zu kombinieren!

Viel Spaß beim Lesen und Nachbacken!

Mehr info: <https://www.bistro-odeon.de/>



Maronen-Makrone mit Kokos



Gabriele

glutenfrei – schnell – vegan – ohne Zucker

Maronen haben weniger Kalorien und Fett als andere Nüsse. Sie enthalten viel hochwertiges Eiweiß und sind reich an einfachen und ungesättigten Fettsäuren. Dazu besitzen sie viele komplexe Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe zur Unterstützung der Verdauung. Ebenso wirken sich die wertvollen Nährstoffe und Vitamine positiv auf die Gesundheit aus.



**15-20 Minuten
bei 200 Grad**



80 g gekochte Maronen
50 g Kokosraspel
30 g gem. Mandeln
1 Banane = 100 g
1 Messerspitze Vanille



- 1 Die **Maronen** zu Mus **verarbeiten** und **die Banane** sowie die **restlichen Zutaten dazu geben**.
- 2 Die Masse dann zu **ca. 12 Häufchen** auf ein Backblech formen und 15-20 Minuten bei 200 Grad backen.



Dinkel-Orangen-Kekse



Gabriele

So einfach – himmlisch – klassisch sind diese Kekse!
Ihre mürbe Konsistenz und der sich im Mund entfaltende Orangengeschmack verwöhnen geradezu deinen Gaumen. Schon 1-2 davon befriedigen deine Lust auf Süßes voll und ganz!



10 Minuten



250 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
125 g Butter
1 Ei
125 g Vollrohrzucker
1 Vanillezucker Bio
1 Messerspitze Backpulver
Abrieb von einer Bio-Orange
2 Essl. Orangensaft



- 1 Die **Zutaten verkneten** und zugedeckt **eine Nacht** im Kühlschrank **stehen lassen**, mindestens jedoch 4-5 Stunden.
- 2 **Backen 10 Minuten** bei **160 Grad** (Heißluft).



Variationen sind möglich mit Zitrone, Kakao, Zimt, Lebkuchengewürz, Ingwer, Marmelade oder Nougat – z.B. auch als Doppeldecker.

Gabriele MOHRS



Ich bin Ele - ich liebe es kreativ zu sein und meine Elessenzen zu verströmen. Derzeit bin ich Seminarköchin, langjährig geübt in der Hauswirtschaftsleitung und ausgebildete Ökotrophologin. Kochen & Genießen heißt mein Motto und bildet meine Leidenschaft. Wichtig ist mir, dass in das Essen gute Energie fließt – als Basis für eine gute Gesundheit. Du bist, was du isst – genieße es!



Karotten-Mandelkuchen



Lina

Meistens essen wir Kekse und Kuchen, die verkleben und schnell Fett ansetzen. Es gibt aber auch Gebäck, welches sich leicht verstoffwechseln lässt, dich direkt in deine Power bringt und schön nahrhaft ist!

Folgende Alternativen, als reine, pflanzliche und vollwertige Zutaten, schmecken mindestens genauso gut und kühlen deinen Körper nicht aus:

- Reissirup & Rosinen kannst du anstatt weißem Zucker benutzen.
- Dinkelmehl und Vollmehl ersetzen wunderbar Weißmehl.
- Du kannst und gerne auch mal zum Meersalz greifen.

Ich wünsche puren Genuss, auch beim Tun!



1 Stunde



7-10 Karotten, feingeraspelt
3 TL Dinkelmehl
2 TL Mandeln, geröstet und gemahlen
1 Prise Meersalz
3 TL Zimt
3 TL Zitronen- oder Orangenschale
½ TL Bratöl oder Sesamöl
1 TL Reismalz
1 TL Rosinen



- 1 Erst **trockene Zutaten vermischen**, dann **Öl dazu geben** und im Mehl etwas verreiben.
- 2 Danach **Rosinen**, die **feingeraspelten Karotten** und das **Malz untermischen** und mit den Händen **verkneten**.
- 3 Es entsteht dadurch ein **fester Teig**. Sollte die Konsistenz zu fest sein, dann kann etwas Wasser dazu gegeben werden.
- 4 Abschließend auf ein Blech oder in eine Springform drücken.
- 5 Bei **180°C ca. 45 Minuten** im Ofen **backen**.



Kekse mit Nougatfüllung



Lina

Ob im Alltag, zum Beispiel ohne Füllung, oder an Festtagen liebevoll verziert und mit köstlich-sanftem Nougat gefüllt - diese Kekse sind immer eine Freude für den Gaumen!

Auch Kinder greifen gerne nach diesen handlichen Formaten und naschen dabei lecker & gesund.



10 Minuten



2 Tassen ungebleichtes Weißmehl
1 ¼ - 1 ½ Tassen Vollkornbackmehl
¾ TL Backpulver
¾ TL Muskatnuss
1 TL Zimt
¾ TL Nelken
¼ TL Salz
½ Tasse Mais-, Sonnenblumen- oder Sesamöl
¾ Tasse Ahornsirup
1 ½ TL Vanille



- 1 Den **Backofen auf 190°C** vorheizen.
- 2 In separaten Schüsseln **trockene** und **nasse Zutaten** für sich **mischen**.
- 3 Mit einem Nudelholz eine ½ **Teigkugel** auf ca. **3 mm Dicke ausrollen** - dann je nach Belieben **ausstechen**.
- 4 Ein **Backblech** leicht **einölen** oder alternativ Backpapier verwenden.
- 5 Dann **5-12 Minuten backen** und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Lina BALZER



Ich unterstütze dich, wenn du als sensibler Mensch von innen oder außen (z.B. über deine Haut) getriggert wirst. Ich helfe dir, eine dauerhafte Balance zu finden.

Meine Werkzeuge in der Hautflüsterei sind DIR, deinen Lebensumständen, deinen Vorlieben und den Jahreszeiten angepasst. Dazu gehören Gespräche, Berührungen, naturkosmetische Behandlungen – und natürlich die Ernährung. Diese sollte, wenn möglich, größtenteils pflanzlich, vielseitig und voller Fermente als Stoffwechsellanreger sein. Lust auf mehr Ausgeglichenheit? Dann kontaktiere mich gerne.

Mehr Info: <https://linas-atelier.de/>



Dattel-Kügelchen



Veronika

Dieses Rezept ist sehr variabel, einfach und schnell. Für mich Ideal als „Last Minute“ Weihnachts-Gebäck geeignet.

Datteln unterstützen die Vitalität, Konzentration und gesunden Schlaf - sie helfen gegen Stress und wirken als leichtes Aphrodisiakum. Zudem haben sie eine Menge an Nährstoffen, die unser Körper braucht.

Lass dich und deine Lieben von den handgefertigten Überraschungskugeln verzaubern.

Viel Spaß!



1 Tasse Medjoul-Datteln
1 Tasse Samen (z.B. Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne,...) oder Nüsse (wie Mandeln, Walnüsse, ...)
½ Tasse geriebene Kokosraspeln
Mirin (muss nicht sein)
Zimt
Kurkuma
Rohkakao
Zitronensaft



10 Minuten



- 1 Datteln mit lauwarmem Wasser und einem Teelöffel Mirin **10 Min. quellen lassen**. (Wenn du Medjoul-Datteln nutzt, brauchst du das nicht, weil sie genug weich sind).
- 2 Auf trockener Pfanne die **Samen, Nüsse** und Kokosraspeln sanft **anbraten**.
- 3 **Alles** zusammen mit Zimt und Kurkuma (wenn du magst, auch mit bisschen Zitronensaft) nach Belieben in den **Hochleistungsmixer geben** und mixen.
- 4 Aus dem gemischten Teig mit feuchten Fingern die **Kügelchen formen**, die in **Kokosraspeln** oder **Rohkakao eingewickelt** werden.



Anstelle von Medjoul-Datteln kannst du Rosinen oder andere Trockenfrüchte nutzen. Auch Dattelpaste eignet sich hervorragend.

Sei spielerisch bei der Auswahl der trockenen Früchte, Samen und Nüsse - du kannst unterschiedliche Varianten kreieren.



Nüsse-Körbchen mit Creme



Veronika

Hast du auch mal Lust auf cremiges Gebäck? Gesundes Naschen? Dann habe ich für dich ein super Rezept, das dein Verdauungs-System nicht belastet und dazu noch ganz viele Mineralien liefert.

Wenn du diese Leckereien nicht sofort mit deinen Liebsten aufisst, bewahre sie im Kühlschrank auf. Zunächst aber viel Freude bei der Vor- und Zubereitung.



35 Minuten (inkl. Backzeit)



Teig:

Nüsse nach Wahl
90 g Emmer-Vollkornmehl
50 g Reis-Vollkornmehl
50 g Buchweizen-Grieß
70 g Walnüsse
70 g Medjoul-Datteln (ca. 3 Stück)
2 Essl. Rohkakao
2 Essl. Backpulver
50 g Öl (neutraler Geschmack
– ich habe Sesam- und Raps-Öl
benutzt)

Creme:

2 Essl. Emmer-Vollkornmehl
200 ml Wasser
150 g Nussmus (Mandeln, Haselnuss,...),
Tahini oder Kokosfett
150 g Reissirup oder Dattelsirup (ich
hatte beide als Kombi)
60-100 g gemahlene Walnüsse oder
Haselnüsse



- 1 Trockene Zutaten zusammenmischen. Medjoul-Datteln** mit wenig Wasser zu einer halb-flüssigen Paste **mixen** und dann zu den **anderen feuchten Zutaten geben**. Danach die beiden Abteilungen zu einem **Teig bearbeiten** und über Nacht **stehen lassen**.
- Am nächsten Tag den Teig in gut gefettete **Körbchen-Förmchen verteilen** und etwa **20 Minuten auf 170 Grad backen**. (Lass in den Förmchen etwas Platz bzw. ein Loch für die Füllung.)
- Nach dem Backen noch **warm abkippen**.
- In kaltem Wasser ca. 5 Minuten** die **2 Essl. Emmer-Vollkornmehl** unter ständigem Rühren auf- und **durchkochen**. **Nachdem** die Mischung fest geworden ist, geben wir nach Wahl **Mus, Reissirup** (oder Dattel-Sirup) **hinzu** und **kochen** nonstop zusätzliche **3 Minuten** weiter.
- Danach **glattschlagen** und noch **mit gemahlene Nüssen verdicken**.
- Die **gebackenen Körbchen** mit der Nuss-Füllung **auffüllen** und mit einer **Nuss dekorieren**.

Veronika KARABELOVÁ



Ahoj! Ich bin Mitbegründerin von Formquelle, Trainerin für unterschiedliche Sportgruppen wie Jumping Fitness, Gesundheits- und Präventionskurse. Und Mama von zwei wunderschönen Töchtern.

Ich liebe es, in der Küche zu experimentieren, denn die Vielfalt unserer Erde bietet so viele Anreize. Jede Kultur und Geschmacksrichtung darf es sein. Durch meine Rezepte möchte ich dir zeigen, wie du dein Nahrungsmittelportfolio um hochwertigere Arten erweitern kannst, die deinem Körper bringen, was er wirklich braucht.

Ich würde mich freuen, wenn ich dich inspirieren und zu deiner intuitiven Ernährung führen kann. Vielleicht wirst du mit der Zeit bemerken, was sich zu ändern beginnt - bereits an Weihnachten? Denn auch Naschen geht anders - viel Freude dabei.

Mehr Inspiration: <https://www.formquelle.com/category/ernaehrung/>



Und noch ein Geheimtipp:

Gerne kannst du wie immer experimentieren, anstelle der Nüsse zur Verdickung Kokosraspeln nutzen - dann hast du Kokoscreme.

Einen Teelöffel zuckerfreie Marmelade kannst du zum Beispiel unter die Nussfüllung geben - dann ergibt das wieder eine ganz andere Kombi.