

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I SCHOKOSTERNE

geschrieben von Karin Knorr | 21. Dezember 2017



Ich liebe Schokolade, also darf die Schokolade zu Weihnachten nicht fehlen. Hier habe ich für euch ein Rezept, dass wieder nur #5ünf Zutaten benötigt. Die Plätzchen sind super lecker und komplettieren euren Plätzchen-Vorrat. Das Rezept gibt es auch auf meinem YouTube – Kanal.



#5ünf Zutaten:

- 500 g Mehl (z.B. Weizenvollkornmehl)
- 250 g Butter
- 150 g Honig
- 3 Eier
- 6 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Mehl in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten gut verkneten. Jetzt den Teig auf einem bemehlten Untergrund ausrollen, ausstechen und ab in den Ofen. In etwa 12 – 15 Minuten sind sie fertig.

Tipp: Wer mag, kann die Sterne noch mit Schokolade verzieren. Oder ihr stecht zwei verschiedene Sterne aus und klebt sie mit Schokolade zusammen.

Weiter Rezepte findet ihr unter der Rubrik [„Gebäck“](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Backen und eine schöne Weihnachtszeit mit

euren Lieben

eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN I Kakao mit Gewürzen

geschrieben von Karin Knorr | 21. Dezember 2017



In der Weihnachtszeit rücken wir alle etwas mehr zusammen. Mit leckeren Gerichten, Plätzchen und Getränken verwöhnen wir uns und unsere Lieben. In den nächsten Beiträgen zeige ich euch Rezepte, die in die Weihnachtszeit passen. Das besondere daran ist, dass wir keinen raffinierten Zucker verwendet haben. Unsere Rezepte beinhalten nur #5ünf Zutaten plus Basics. Das erste Rezept in der Reihe ist ein heißer Kakao mit Gewürzen und etwas Honig.

Zutaten:

- 2 große Tassen Milch
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Teelöffel Honig
- je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma
- optional 1 Messerspitze Chili

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf füllen, umrühren und bis zur gewünschten Temperatur erwärmen. Und schon ist der Kakao fertig.

Tipps: Bei diesem Kakao könnt ihr euch an die Gewürze herantasten. Pfeffer zum Beispiel verstärkt die Wirkung der Gewürze. Die Milch könnt ihr auch variieren. Mandelmilch schmeckt auch vorzüglich. Durch die Gewürze ist dieser Kakao entzündungshemmend.

Schreibt mir doch, wie ihr den heißen Kakao zubereitet und liebt und freut euch auf die kleine Reihe „Weihnachten mit Karin “

Ich wünsche euch allen einen schönen 2. Advent

SCHOKOLADENMUS mit Himbeersoße

geschrieben von Karin Knorr | 21. Dezember 2017



Ein Stück Schokolade hilft vielmals, um sich wieder besser zu fühlen. Doch plagt nach dem Genuss oft das schlechte Gewissen. Dabei muss man es gar nicht haben. Denn die Schokolade ist ein wichtiger Wirkstofflieferant. So senkt der hohe Kakaogehalt (optimal 70 %) zum Beispiel den Blutdruck und Entzündungen sowie stärkt das Immunsystem. Vielen ist die dunkle Schokolade zu bitter, daher wird sie auch in vielen Varianten angeboten, unter anderem mit Gewürzen und Honig oder Fruchtfüllungen.

Lecker ist die dunkle Schokolade auch zerlassen in heißer Milch. Mit Gewürzen wie Zimt, Pfeffer, Chili abgeschmeckt schützt sie vor Erkältungskrankheiten. Das folgende Rezept ist ein leichter und dazu noch gesunder Nachtisch.



Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schokolade (70 %)
- 500 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 3 bis 4 TL Honig
- 300 g Himbeeren

Zubereitung

Schokolade zerlassen oder klein raspeln. Den Quark und Honig dazu geben und

gut verrühren. Nun die Schlagsahne steif schlagen und unter heben. Jetzt kann jeder nach Fantasie Gewürze dazu geben und mit Früchten garnieren. Die Himbeeren pürieren oder als ganze Früchte schichtweise in einem Glas servieren.

Tipp: Wem die Schlagsahne zu mächtig ist, der kann auch Sahnequark nehmen oder den Quark nur mit etwas Milch oder Sprudel anrühren.

Hier habe ich eine vegane Variante für euch: [Schoko – Avocado – Mus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren

eure Karin Knorr