

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Zwei neue Plätzchen-Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Seid ihr schon mit den Gedanken in der Adventszeit? Genießen mit gutem Gewissen? Weihnachten ohne Plätzchen? Das ist für mich undenkbar. Schon als kleines Mädchen sammelte ich die Rezepte von Oma und Tanten. Ich erinnere mich so gern an einen Tag vor Nikolaus. Mit einer Freundin habe ich zu Hause (heimlich) Plätzchen gebacken, aufgeräumt und versteckt. Es sollte eine Überraschung werden. Ich habe damals jedoch nicht bedacht, dass unsere ganze Wohnung nach Keksen roch. Habt ihr auch solche Erinnerungen an die Weihnachtszeit?

Gebäck ohne raffinierten Zucker – schmeckt das?

Als Ernährungstrainerin achte ich darauf, dass das Gebäck ohne raffinierten Zucker zubereitet wird. Es gibt so viele Alternativen, die Weihnachtsplätzchen zu etwas Besonderem machen und superlecker sind. Ich habe hier 2 Rezepte für euch:

Quinoa-Taler



Quinoa, das Korn der Inkas ist sehr nährstoffreich. Unter anderem Zink, Eisen, Kalium sowie B-Vitamine und Vitamin E. In den Nüssen und dem Mehl stecken Ballaststoffe. Diese Kekse haben wenig Zucker, Fett und Kalorien. Daher darf auch gern ein Keks mehr gegessen werden.

Zutaten für etwa 30 Stück:

- 50 g Nüsse
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Kokosblütenzucker (oder Zucker eurer Wahl)
- 50 g Quinoa (roh)
- 1 Ei
- 130 g kalte Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Nüsse) rasch zu einem Teig verarbeiten und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Nüsse in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Dann grob hacken. Nun den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und kleine Taler ausstechen. Diese mit den Nüssen bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 10-12 Minuten goldbraun backen.

Hafer-Cookies



Hafer ist für mich eines der Lebensmittel, bei dem Preis und Leistung stimmen. Haferflocken sind sehr nährstoffreich und gut verdaulich. Sie bieten unter anderem, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe sowie Zink, Eisen, Magnesium, Calcium und B-Vitamine.

Zutaten für etwa 40 Stück:

- 200 g Butter
- Mark einer Vanilleschote
- 100 g Rohrohrzucker (oder Zucker eurer Wahl)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 250 g Haferflocken (je eine Hälfte kernige und zarte)
- 1 TL Backpulver
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- Zartbitterschokolade zum Verzieren

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanille, Salz und Ei verrühren. Dann die trockenen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Alles zu kleinen Kugeln formen, etwas flach drücken und auf einem mit Backpapier belegten Blech

verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft etwa 12-15 Minuten goldgelb backen.

Wenn Ihr mehr Plätzchen-Rezepte oder Geschenke aus der Küche sucht, stöbert gern auf meinem Blog. Unter der Rubrik [„Weihnachten mit Karin“](#) findet ihr viele Anregungen.

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN – SPITZBUBEN

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Hallo meine Lieben,

auch in diesem Jahr gibt es Weihnachtsplätzchen von mir. Die Spitzbuben habe ich mit Dattelsüße gebacken. Ich war total begeistert. Probiert es einfach aus und schreibt mir, wie es euch geschmeckt hat.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 TL Zitronenabrieb
- 80 g Dattelsüße (oder 2 TL Honig)
- 150 g Marmelade
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Butter, Mehl, Mandeln, Salz, Ei und Dattelsüße (oder Honig) zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kaltstellen. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nun den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und runde Formen ausstechen. Jetzt nehmt die Hälfte der Kreise und stecht mittig ein Herz (oder eure Lieblingsform) aus.
Die Plätzchen legt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backt sie 10-12 Minuten.
Wenn die Kekse abgekühlt sind, die Marmelade auf die vollen Kreise verteilen und die ausgestanzten Hälften darauf legen. Bei Bedarf könnt ihr die Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

Tipps: Falls ihr keine Marmelade verwenden wollt, stecht die Plätzchen einfach aus und genießt sie so.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Creme-Fraiche-Taler](#), [Schokosterne](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Backen und eine schöne Adventszeit,
eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I CREME FRAICHE TALER

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Ich bin in diesem Jahr etwas spät mit dem Plätzchenbacken. In 14 Tagen ist Weihnachten und ich habe vor, einige zu verschenken. Die Creme Fraiche Taler sind leicht zubereitet, hübsch anzusehen und schmecken super lecker. Seht selbst...

Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 75 g Kokosblütenzucker (alternativ Honig)
- 150 g Creme Fraiche
- 250 g Butter
- 1 Eiweiß
- 25 g Creme Fraiche (zum Bestreichen)
- 1 Eigelb (zum Bestreichen)

- Nüsse (zum Verzieren)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

Plätzchen ausstechen und auf das Backblech legen. Creme Fraiche und Eigelb verquirlen. Die Kekse nach und nach damit bestreichen. Plätzchen mit Nüssen bestreuen und etwa 14 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt statt Creme Fraiche auch Sauerrahm nehmen. Wenn ihr den Geschmack verfeinern wollt, nehmt doch Kokosflocken oder gemahlene Nüsse (etwa 50 – 100 g)

Diese Plätzchen könnten euch auch gefallen. [Knusperherzen](#), [Zimtkügelchen](#),

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Backen,
eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I TIPPS I WÜNSCHE

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Jetzt sind die Stunden gezählt bis Weihnachten. Vielleicht läuft ihr noch durch die Geschäfte, um Kleinigkeiten zu kaufen oder ihr sitzt ganz entspannt vor einem Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt ☐ Ich bereite schon das Essen für die nächsten Tage vor, beziehungsweise überlegen, wie ich sie gestalte. Ich habe in diesem Jahr den Luxus, alles schon fertig zu haben und kann noch ein wenig vor mich hin träumen, mich ausruhen, mich mit Freunden und der Familie treffen.

Last-Minute-Liste

Bevor ich euch allen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest wünsche, habe ich noch #5ünf Rezept-Ideen für Euch zusammen gefasst.

Tipp 1 – Traditioneller Kartoffelsalat

Bei uns gibt es wie jedes Jahr Heiligabend Kartoffelsalat und Würsten. Mein Rezept zum Kartoffelsalat findet ihr [hier \(einfach klicken\)](#) oder auf meinem YouTube – Kanal

Tipp 2 – Selbstgemachtes Rotkohl

Ein weiteres Gericht gibt es bei uns immer: selbstgemachtes Rotkohl. Dazu gibt es auch ein Rezept [hier auf meinem Blog](#) von mir. Ich habe da kein bestimmtes Rezept, mache es einfach wie es mir in den Sinn kommt und es schmeckt meinen Gästen. Meine Mama kocht den Kohl einfach mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss kommt ein kleiner Schluck Essig und eine Prise Zucker dazu. Den Geschmack verstärkt sie mit ausgelassenem Speck. Ich persönlich nehme Butter.

Tipp 3 – Omas Hühnersuppe

Vorsuppen dürfen bei vielen an Feiertagen oder bei einem Festessen nicht fehlen. Bei meiner Mama ist es immer eine Hühnersuppe. Das Rezept dazu findet ihr [HIER](#).

Tipp 4 – Schokoladenmus

Zum Nachtisch habe ich für euch Schokoladenmus mit Himbeeren. Ihr braucht dazu nur #5ünf Zutaten und ist ein leichtes Dessert, dass man gut vorbereiten kann. Dieses und weitere Rezept findet ihr hier <https://rezepte.knorr-fit.de/category/dessert/>.

Tipp 5 – Weihnachtsplätzchen

Wem jetzt noch Gebäck für die Feiertage fehlt, dem kann ich meine Plätzchen-Rezepte empfehlen. Diese haben nur #5ünf Zutaten und sind in kurzer Zeit fertig. Die Rezepte [findet ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch mit meiner „Last-Minute“ – Liste ein wenig unter die Arme greifen und wünsche euch allen eine schöne Zeit mit euren Lieben bei leckerem Essen. Bleibt gesund und seid lieb begrüßt von

eurer Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN I KNUSPERHERZEN

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Die Adventszeit fühlt sich in diesem Jahr besonders kurz an. Findet ihr auch, dass ihr keine Zeit zum Backen und Geschenke kaufen habt? Da habe ich etwas für euch, ein Plätzchenrezept, dass nur *5 Zutaten braucht, *sehr schnell gebacken ist, *keinen Zucker braucht, *super lecker schmeckt und *gut zu verschenken ist. Schaut es euch selbst an. In meiner kleinen „Weihnachtsreihe“ auf YouTube bekommt ihr von mir 5 Ideen für Weihnachtsplätzchen.

#5ünf Zutaten für Knusperherzen

- 70 g Nüsse oder Kerne
- 220 g Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 80 g Honig
- 1 Prise Salz (Basic)

Zubereitung:

Den Backofen bei Umluft auf 150 Grad vorheizen. Die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen und kneten. Den Teig ausrollen, ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Herzen 10-12 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt die Herzen mit Schokolade oder mit Zuckerguss verzieren. Auch könnt ihr statt Dinkelmehl Vollkornmehl nehmen, oder miteinander mischen.

Weitere Rezepte für Plätzchen findet ihr in den nächsten Beiträgen bis Weihnachten.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr