

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 – CHAMPIGNON KEKS

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Das versprochene dritte Rezept gibt es heute. Ich habe Pflanzenfett verwendet. Somit ist dieses Rezept vegan. Viel Freude beim Ausprobieren.

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 100 g Pflanzenmargarine
- 2 EL Honig
- 1TL Zitronenabrieb
- 2 TL Kakaopulver
- Puderzucker oder Vanillezucker (zum Bestreuen)

Zubereitung:

Den Backofen auf 160° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten gut miteinander verkneten und 10 Minuten kaltstellen. Aus dem Teig walnussgroße Stücke abnehmen und zu Kugeln formen. Die Kügelchen auf dem Blech verteilen und etwas andrücken.

Das Kakaopulver in eine kleine Schüssel geben und eine Flasche mit der Öffnung in das Pulver tauchen und direkt in die Kugeln drücken. Dann kommen die Kekse für etwa 10 Minuten in den Ofen.

Tipps: Wer mag, kann die Plätzchen mit Dattelsüße bestreuen. Alternativ zur Margarine kann man Butter verwenden. Mir schmecken sie so besser.

Weitere Plätzchenrezepte findet ihr unter der Rubrik: [Weihnachten mit Karin](#)

Ich wünsche euch eine schöne Adventszeit.

Eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Meine Lieben, heute gibt es noch ein neues Rezept für euch. Dieses Schwarz-Weiß-Gebäck ist ein absoluter Hingucker und schmeckt super lecker. Welches sind denn eure Lieblingsrezepte? Ich freue mich immer wieder, neue Ideen auszuprobieren.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 125 g Butter
- 3 EL Milch
- 4 TL Honig
- 2 EL Kakao
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer den Kakao, rasch mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Als Nächstes wird der Teig halbiert. In eine Hälfte den gesiebten Kakao einarbeiten, bis der Teig eine gleichmäßig braune Farbe hat. Beide Teige jeweils in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank etwa 1 Stunde

ruhen lassen.

Nun den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die beiden Teige werden jetzt zu gleich großen Stücken ausgerollt. Der helle Teig wird auf den dunklen gelegt und gut festgedrückt. Als Nächstes wird eine Rolle geformt. Diese nun in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Taler auf das Blech legen und 10-12 Minuten backen.

Tipps: Als ich dieses Rezept mit den Kindern im Kindergarten gebacken habe, hielten sich die Kleinen an keine Vorgaben. Sie haben verschiedene Plätzchen ausgestochen und diese übereinander gelegt. Oder auch marmoriert. Es sind wirklich schöne Kreationen entstanden.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Knusperherzen](#), [Dinkelkekse](#).

Ich wünsche euch eine schöne und besinnliche Zeit.

Eure Karin Knorr

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

KARTOFFELKLÖSSE – Thüringer Art

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Es stehen viele Feiertage vor der Tür und ich koche schon wieder vor, beziehungsweise probiere neue Rezepte aus, damit sie auch funktionieren, wenn Gäste zu Besuch sind. In den letzten Jahren gab es bei mir immer Klöße aus gekochten Kartoffeln. Heute zeige ich euch, wie einfach Thüringer Klöße zubereitet werden.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kilo Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz
- optional etwas Kartoffelstärke

Zubereitung:

Alle Kartoffeln schälen. Etwa 350 g würfeln und in etwas Salzwasser gar kochen. Die restlichen Kartoffeln mit der Hand oder einer Küchenmaschine reiben und in einem Leinentuch stark auspressen. Die gekochten Kartoffeln mit sehr wenig Wasser (3-5 Esslöffel) pürieren und unter die rohen Kartoffeln mischen. Als nächstes wird die Masse zu Klößen geformt. Diese werden in kochendes Salzwasser gegeben. Bei niedriger Stufe etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Klöße oben schwimmen, sind sie fertig.

Tipps: Sie schmecken als Beilage zu jeder Art von Braten. Probiert sie auch einmal zu einem Pilzragout. Das schmeckt auch sehr lecker. Bleiben Klöße übrig, schmecken sie in Scheiben angebraten zum Beispiel zu Apfelmus.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Schlesische Kartoffelklöße](#), [Rotkohl](#).

Ich wünsche euch eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Kochen.

Eure Karin Knorr