

Weihnachtsbäckerei mit Eiweißkick

Hier ein paar Rezepte für leckere und gesunde Kekse.
Wir wünschen allen eine wunderschöne und besinnliche Adventszeit!

Haferflockenkekse

Zutaten:

160 g Haferflocken, zart

2 reife Bananen

1 TL Zimt

50 g Trockenobst wie Rosinen, Aprikosen,
Pflaumen



So wird's gemacht:

Die Bananen zu Mus pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und mit den Haferflocken, Zimt und Trockenobst mischen.

Aus dem Teig Kugeln formen und auf ein Backblech setzen.

- Bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 15 min. backen.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Rezept stammt von:

Diplom-Oecotrophologin Kerstin Meyfarth aus unserem
Adipositaszentrum Nordhessen

Zimtsterne

Zutaten:

6 Eiweiß

150 g Eiweißpulver neutral oder Vanille

2 TL Zimt

50 g Zucker

300 g Mandeln, gemahlen

300 g Haselnüsse, gemahlen

So wird's gemacht:

Das Eiweiß mit dem Mixer aufschlagen. Langsam Eiweißpulver, Zucker und Zimt zugeben. Alles zu einer steifen Masse rühren.

Von der Eiweißmasse ca. 2 EL zurückstellen!

Die Nüsse und Mandeln mit einem Löffel oder Teigschaber unter den Eiweißteig heben und den Teig ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und Sterne ausstechen; Reicht für ca. 25 Stück.

Die Sterne mit der zurückgestellten Eiweißmasse dünn bestreichen.

- Bei 150 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 min. backen.

Hinweis: Das Eiweißpulver kann auch weggelassen werden.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Rezept stammt von:

Diplom-Oecotrophologin Kerstin Meyfarth aus unserem Adipositaszentrum Nordhessen



Kokosmakronen

Zutaten:

4 Eiweiß

1 Päckchen Vanillezucker

200 g Kokosraspeln

50 g Zucker

100 g Eiweißpulver neutral

So wird's gemacht:

Das Eiweiß mit dem Mixer aufschlagen und Vanillezucker, Zucker, Kokosraspeln und Eiweißpulver nach und nach zugeben.

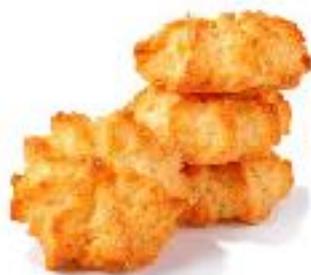
- Bei 150 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 10 min. backen.

Hinweis: Das Eiweißpulver kann auch weggelassen werden.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Rezept stammt von:

Diplom-Oecotrophologin Kerstin Meyfarth aus unserem Adipositaszentrum Nordhessen



Vanillekipferl

Zutaten:

50 g Mandeln, gemahlen
30 g Eiweißpulver neutral
1 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
1TL Backpulver
1 Brise Salz
1 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

Alle Zutaten mit dem Mixer vermengen und eine Rolle formen.
Anschließend den Teig ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
Aus der Rolle 20 Stücke schneiden und zu Halbmonden formen.

- Bei 150 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 min. backen.
- Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.

Hinweis: Das Eiweißpulver kann auch weggelassen werden.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Rezept stammt von:

Diplom-Oecotrophologin Kerstin Meyfarth aus unserem
Adipositaszentrum Nordhessen

