

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

# WEIHNACHTS- PLÄTZCHEN

*ZUCKERFREI*



GU

# DAS PRINZIP: ZUCKERFREIE PLÄTZCHEN

## SÜSSUNGSMODALITÄTEN

Dattelsüße, Reissirup und Kokosblütenzucker bringen moderate Süße, ohne den Blutzucker nach oben zu treiben. Ihr glykämischer Index ist niedriger als der von Haushaltszucker.

## NÜSSE & GEWÜRZE

Sie spielen eine große Rolle für das Aroma der Plätzchen und kommen durch weniger Zucker viel besser zur Geltung.

## ZUCKERFREIER FRUCHTAUFSTRICH

Intensiv-fruchtiger Geschmack durch reife Früchte aus dem Glas – ganz ohne Haushaltszucker und Zusatzstoffe.



## OBST

Milde Süße erhalten die Plätzchen durch frische Beeren, Banane oder Apfel – sowohl im Teig als auch in der Füllung.

# AUSROLLEN & AUSSTECHEN



**1** Den Teig luftdicht verpackt max. 2 Std. im Kühlschrank lagern. So ist er kühl genug zum Ausrollen, aber nicht zu fest. Nur die Portion entnehmen, die man auf einmal ausrollen kann.



**2** Die Arbeitsfläche oder eine Backmatte gleichmäßig mit wenig Mehl (oder gemahlene Nüssen) bestreuen. Jederzeit etwas Mehl zum Nachstreuen bereithalten.



**3** Das Nudelholz ggf. leicht mit Mehl bestreuen. Den Teig zügig ausrollen, mit Schwung arbeiten und nicht zu viel Druck ausüben. Die Teigplatte öfter um die eigene Achse drehen, damit sie nicht an der Unterlage klebt.



**4** Die Ausstechförmchen mit der Schnittkante in Mehl tauchen und aus der ganzen Teigplatte die Sterne ausstechen. Dann die Plätzchen ggf. mit einer kleinen Palette anheben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

# ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

## REISSIRUP

Reissirup wird durch das Einkochen von Reismehl und Wasser gewonnen. Der dünnflüssige Sirup enthält keine Fruktose und ist reich an Mineralstoffen. Reissirup hat eine dezente Süßkraft und schmeckt dabei etwas malzig-nussig. Er lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.



## DATTELSÜSSE

Dattelsüße, auch als Dattelsirup im Bioladen erhältlich, besteht zu 100 % aus getrockneten Datteln ohne Zusätze. Es handelt sich um ein vollwertiges Lebensmittel, in dem Ballaststoffe enthalten sind. Die getrockneten Datteln werden fein gemahlen; das Produkt ähnelt optisch Zucker. Nicht zu verwechseln mit Dattelsirup. (Alle Rezepte mit Kokosblütenzucker können auch mit Dattelsüße zubereitet werden.)



## KOKOSBLÜTENZUCKER

Kokosblütenzucker wird aus dem Blütensaft der Kokospalme hergestellt. Der Saft wird eingekocht und kristallisiert. Kokosblütenzucker enthält viele Mineralstoffe. Er hat eine leicht malzig-karamellige Geschmacksnote und eine ähnliche Konsistenz wie Zucker, wobei er weniger süß schmeckt. Ein niedriger glykämischer Index führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nur wenig ansteigt.



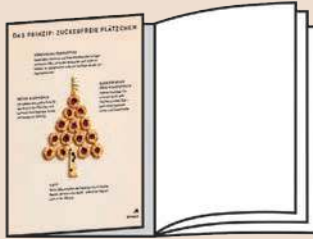
## TROCKENFRÜCHTE

Trockenobst wie Aprikosen, Datteln und Pflaumen sind ein hervorragender Zuckerersatz, da es sich immer um ein vollwertiges Lebensmittel handelt. Ballaststoffe, Vitamine und Mikronährstoffe sind enthalten. Beim Einkauf darauf achten, ungeschwefelte Trockenfrüchte ohne zugesetzten Haushaltszucker zu nehmen.

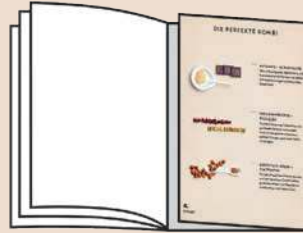
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

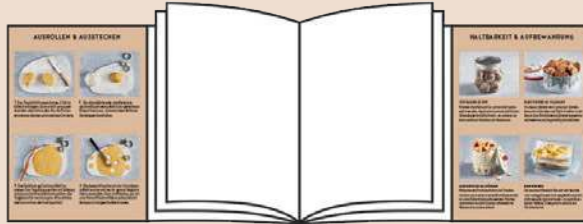
DAS PRINZIP:  
ZUCKERFREIE  
PLÄTZCHEN



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
AUSROLLEN &  
AUSSTECHEN



Immer griffbereit:  
HALTBARKEIT &  
AUFBEWAHRUNG

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 KLASSIKER



## 22 MODERNE PLÄTZCHEN



## 38 GESCHENKE AUS DER KÜCHE

- 04 DIE AUTORINNEN
- 05 SCHOKO-MANDELSPLITTER
- 12/19 COVERREZEPTE
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für ca. 25 Stück • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Kühlen • 16 Min. Backen • 20 Min. Auskühlen •  
Pro Stück ca. 90 kcal, 1 g E, 5 g F, 9 g KH

# AUSSTECHER MIT FRUCHTFÜLLUNG

EINFACH

150 g kalte Butter  
2 Eigelb (M)  
260 g Dinkelmehl (Type 630)  
30 g Dattelsüße (Bioladen)  
1 TL Spekulatiusgewürz (ersatzweise ½ TL Zimtpulver, ¼ TL gemahlener Kardamom, 1 Msp. gemahlene Nelken)  
60 g zuckerfreier Fruchtaufstrich (z. B. Pflaumen-Birnen-Mus)

## AUSSERDEM

Mehl für die Arbeitsfläche  
Ausstecher (rund, gewellt, 5 cm)  
Mini-Ausstecher (Herz)

**1** Die kalte Butter würfeln und mit Eigelben, Mehl, Dattelsüße und Spekulatiusgewürz rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 175° vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche (oder zwischen zwei Bögen Backpapier) ca. 4 mm dünn ausrollen. Mit dem runden Ausstecher 50 Kreise ausstechen. Mit dem Mini-Ausstecher aus 25 Plätzchen in der Mitte ein Herz ausstechen.

**3** Die Plätzchen auf die Backbleche setzen und nacheinander im Ofen (Mitte) 7–8 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 20 Min. auskühlen lassen. Die Plätzchen ohne Herz mit etwas Fruchtaufstrich bestreichen, je 1 Ausstecher mit Herz in der Mitte daraufsetzen und leicht andrücken. Die Plätzchen vor dem Verpacken trocknen lassen und in einer Blechdose im Kühlschrank ca. 1 Woche aufbewahren.

GU  
CLOU

Die Ausstecher lassen sich gut mit Kindern zubereiten. Durch die dezente Süßkraft und den zarten Eigengeschmack der Dattelsüße eignet sich der Grundteig auch für Babys und Kleinkinder, die einen sehr feinen Geschmackssinn haben.







Für ca. 30 Stück • 40 Min. Zubereitung • 13 Min. Backen • Pro Stück ca. 110 kcal, 2 g E, 8 g F, 7 g KH

# SESAM-PEKANNUSS-KONFEKT

EXTRANUSSIG

120 g Butter

2 Eier (M)

80 g Dattelsüße (Bioladen)

1 TL gemahlener Kardamom

¼ TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

100 g Pekannusskerne

200 g Dinkelmehl (Type 630)

50 g gemahlene Mandeln

30 g geschälter Sesam

**1** Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eier trennen, Eigelbe beiseitestellen, Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Dattelsüße, Kardamom, Vanille und Salz gut unterrühren. 30 g Eischnee abnehmen und in eine Schüssel geben. Beide Schüsseln beiseitestellen.

**2** Im Hochleistungsmixer 80 g Pekannusskerne fein mahlen, die übrigen (20 g) grob hacken. Eigelbe, Butter, Mehl, gemahlene Pekannüsse, gemahlene Mandeln und Sesam zügig zu einem bröseligen Teig verrühren. Die große Portion Eischnee dazugeben und alles mit einem Löffel zu einem festen, klebrigen Teig mischen.

**3** Ofen auf 175° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig zu walnussgroßen Kugeln formen, auf das Blech setzen, etwas flach drücken. Je 1 Klecks Eischnee daraufgeben, mit den gehackten Pekannüssen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 13 Min. backen. Auskühlen lassen und in einer Blechdose bis zu 4 Wochen aufbewahren.



*Für ca. 30 Stück • 25 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 80 kcal, 1 g E, 7 g F, 3 g KH*

# ORANGEN-KOKOS-KUGELN

FRUCHTIG

*1 Bio-Orange  
100 g getrocknete Soft-Feigen  
130 g Walnuskerne  
165 g Kokosraspel  
1 EL Kakaopulver  
70 g Schmand*

- 1** Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Ca. 1 TL Schale abreiben, die Orange halbieren und 80 ml Saft auspressen.
- 2** In einem Hochleistungsmixer Orangensaft, Orangenschale, Feigen, Walnüsse, 125 g Kokosraspel, Kakaopulver und Schmand auf hoher Stufe pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3** Die restlichen Kokosraspel (40 g) auf einen flachen Teller streuen. Aus der Orangen-Kokos-Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 30 walnussgroße Kugeln formen. Die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen und in ein gut verschließbares Glasgefäß füllen. Die Kugeln bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Für 1 Tafel (ca. 125 g) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. Aushärten •  
Pro 25 g ca. 175 kcal, 2 g E, 15 g F, 9 g KH

# BRUCHSCHOKOLADE MIT KAFFEE UND ORANGE

## AROMATISCH

15 Kaffeebohnen  
1 Bio-Orange (ersatzweise 1 Bio-Grapefruit)  
60 g Kakaobutter (Supermarkt oder Drogeriemarkt)  
25 g Dattelsüße (Bioladen)  
40 g Rohkacao (Supermarkt oder Bioladen; ersatzweise Kakao-pulver)  
1 ½ TL Zimtpulver  
¼ TL gemahlener Kardamom  
1 Msp. gemahlene Nelken

### TIPP

Andere feine Kombis anstelle von Kaffeebohnen, Orangenschale, Kardamom und Nelken: 15 g gehäutete Mandelblättchen und 15 g gehackte Cranberrys. Oder 10 kleine Salzbrezeln, in Stücke gebrochen, 25 g getrocknete Soft-Aprikosen, fein gehackt, und 2 TL Cashew-Mus.

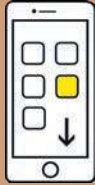
- 1 Die Kaffeebohnen in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
- 2 Die Kakaobutter in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dattelsüße, Kakao, Zimt, Kardamom und Nelken in die geschmolzene Kakaobutter sieben und alle Zutaten mit einem Schneebesen gründlich verrühren.
- 3 Die zerstoßenen Kaffeebohnen und die abgeriebene Orangenschale zur Kakaobutter geben und alle Zutaten gut vermischen.
- 4 Die flüssige Schokolade vorsichtig auf ein Backpapier gießen und auf eine Größe von ca. 20 × 20 cm dünn ausstreichen. Ca. 10 Min. auskühlen lassen und anschließend mindestens 1 Std. im Kühlschrank aushärten lassen.
- 5 Die Schokolade herausnehmen, in Stücke brechen und in einem luftdicht schließenden Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. So hält sie mindestens 3 Monate. Zum Verschenken eine Sorte oder eine Mischung aus verschiedenen Schokoladen in durchsichtige Zellophanbeutel geben und mit einem schönen Geschenkband zubinden. Einen Anhänger daran befestigen und mit der Schokoladensorte oder einem weihnachtlichen Gruß beschriften. So verpackt und kühl gelagert hält die Schokolade ca. 2 Monate.







# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP



## 1 APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



## 2 REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



## 3 FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

# DIE PERFEKTE KOMBI



---

## **NUSSMUS + SCHOKOLADE**

Tahin (Sesampaste), Mandelmus und Erdnussbutter kombiniert mit herber Schokolade bringen sensationellen Geschmack.



---

## **TROCKENFRÜCHTE + PISTAZIEN**

Trockenfrüchte wie Cranberries und geröstete Pistazien schmecken nicht nur fantastisch zusammen, sondern bringen auch noch Farbe ins Gebäck.



---

## **GERÖSTETE NÜSSE + ZIMTPULVER**

Ein typisch weihnachtliches Aroma und den gewissen Crunch haben geröstete Nüsse und Mandeln in Kombination mit Ceylon-Zimt.



# WEITERE BACKZUTATEN

## MEHL

Neben ausgemahlenem Mehl lässt sich auch Vollkornmehl toll für die Weihnachtsbäckerei einsetzen. Das volle Korn liefert Ballaststoffe, optimiert die Verdauung und wirkt sich positiv auf die Darmgesundheit aus.



## NUSSKERNE

In ganzer oder gemahlener Form schenken Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pekannüsse, aber auch Samen und Kerne unseren Plätzchen ihr besonderes Aroma und den gewünschten Crunch. Für noch mehr Aroma vorab in einer Pfanne anrösten.



## GEWÜRZE

Sie kommen aus aller Welt: Vanille, Zimt, Kardamom und Nelken werden fein gemahlen eingesetzt und liefern ganz besondere Nuancen.



## ZUCKERFREIE SCHOKOLADE

Schokolade mit 100 % Kakao-gehalt enthält keinen Zucker und verfeinert mit einer herben Note viele Plätzchen. Für mehr Süße Schokolade mit Kokosblütenzucker nehmen.



# HALTBARKEIT & AUFBEWAHRUNG



## SCHRAUBGLÄSER

Pralinen, Konfekt und Co. sollten kühl aufbewahrt werden. Am besten in einem luftdichten Schraubglas im Kühlschrank – so nehmen sie keine anderen Gerüche und Aromen an.



## BLECHDOSE IM WARMEN

Trockenes Gebäck wie Cantuccini, Schoko-Amaretto-Schnitten und Tahin-Cookies in der klassischen Blechdose bei Zimmertemperatur aufbewahren und regelmäßig kontrollieren.



## BLECHDOSE IM KÜHLEN

Plätzchen mit Fruchtaufstrich und Trockenfrüchten am besten in einer Blechdose im Keller oder Kühlschrank aufbewahren. Früchte und andere feuchte Zutaten schimmeln im Warmen besonders schnell.



## EINFRIEREN

Die meisten Plätzchen (bis auf sehr feuchte oder sahnige) lassen sich ausgekühlt und luftdicht verpackt gut einfrieren – so auch Nusskipferl, Baklava, Käsegebäck und alle mit Fruchtaufstrich.



# SÜSS, ABER KEINE SÜNDE



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss  
Zuckerfreie Weihnachtsplätzchen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick  
Ohne Zucker durch die Adventszeit: Die besten Rezepte für feine Plätzchen  
und besondere Geschenke aus der Küche – mit natürlicher Süße



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-7755-1



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)