

Lina Weidenbach

**ABNEHMEN**  
**MIT** *Plätzchen,  
Lebkuchen  
und Co.*

Über 35 zuckerfreie Rezepte  
für die Weihnachtszeit

© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# DIE WEIHNACHTSZEIT GENIESSEN UND DABEI NICHT ZUNEHMEN – IST DAS MÖGLICH?

Wenn es um die Weihnachtszeit geht, denkt jeder sofort an Backen, Plätzchen und andere Leckereien. In der kalten Jahreszeit genießt man es, sich warm in eine Decke eingekuschelt auf ein Sofa zu setzen, Kekse zu essen und dazu vielleicht eine heiße Schokolade oder einen Punsch zu trinken. Das gehört zur Adventszeit einfach dazu wie der Christbaum zu Weihnachten.

Doch diese Jahreszeit tut der Figur meistens nicht besonders gut. Wer kennt nicht die ungeliebten Weihnachtsskilos?

Zwischendurch mal ein paar kalorienreiche Leckereien zu naschen, ist nicht schlimm, aber auf Dauer macht sich das leider auf der Waage bemerkbar. Doch ganz auf die Naschereien zu verzichten ist ja auch nicht schön!

Deshalb habe ich Rezepte für die klassischen Weihnachtsgebäcke sowie verschiedene Desserts und süße Köstlichkeiten mit weniger Kalorien kreiert, an denen man sich ohne schlechtes Gewissen erfreuen kann.

Beim Abnehmen geht es nicht in erster Linie darum, auf etwas Bestimmtes zu verzichten – z. B. auf Kohlenhydrate –, sondern entscheidend ist, insgesamt

weniger Kalorien aufzunehmen, als der Körper benötigt. Nur durch ein sogenanntes Kaloriendefizit wird der Körper dazu angeregt, die ungeliebten Fettpölscherchen abzubauen.

Empfohlen wird dabei ein Kaloriendefizit von höchstens 20 % pro Tag. Das heißt: Wenn man am Tag beispielsweise 2.000 kcal verbrennt, sollte man mindestens etwa 1.600 kcal verzehren. Wenn das Defizit über einen längeren Zeitraum zu groß ist, startet der Körper nämlich Notfallmaßnahmen und baut Muskulatur zur Energiegewinnung ab.





Deinen individuellen Kalorienverbrauch kannst du mithilfe der Harris-Benedict-Formel näherungsweise berechnen, dazu findest du im Internet Seiten, die dir weiterhelfen.

In einer Diät ist es besonders wichtig, ausreichend Eiweiß aufzunehmen, da der

Körper sonst damit anfängt, Muskulatur abzubauen. Es wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich zu nehmen.

Außerdem sollte man genügend Fett – ja Fett! – essen. Denn das ist wichtig für den Hormonhaushalt. Hier wird geraten, mindestens 0,8 bis 1 g Fett pro kg Körpergewicht zu konsumieren.

Natürlich muss man gerade beim Abnehmen darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, um die benötigte Menge Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Fettsäuren zu sich zu nehmen. Aber bei all dem sollte auch in der Diät der Genuss nicht zu kurz kommen.

Ich hoffe, die Rezepte in diesem Buch helfen dir dabei, ohne Gewichtszunahme oder sogar mit Gewichtsverlust durch die Advents- und Weihnachtszeit zu kommen, und das ganz ohne das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen!

Viel Spaß nun beim Zubereiten und Naschen!

# SPEZIELLE ZUTATEN

## Erythrit

Erythrit ist ein biochemisch hergestellter Zuckeralkohol, der als Zuckeraustauschstoff dient, da er nahezu keine Kalorien hat. Er sieht aus wie Zucker, schmeckt wie Zucker und ist fast genauso verwendbar. Allerdings weist er nur 70 % der Süßkraft auf und hat einen kühlenden Effekt beim Verzehr.

Erythrit kommt auch in der Natur vor, z. B. in verschiedenen Obstsorten, Pistazien und anderen Lebensmitteln wie Käse oder Wein. Er wird zu 90 % unverändert über den Urin ausgeschieden und nur 10 % werden im Dünndarm verarbeitet, weshalb die typischen Nebenwirkungen von anderen Zuckerersatzstoffen, wie etwa Blähungen, deutlich reduziert sind. Da er sich nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und somit auch nicht auf die Insulinausschüttung, ist er für Diabetiker geeignet. Außerdem ist er nicht kariogen – verursacht also keine Karies wie der Zucker.

Viele aktuelle Studien zeigen, dass der Verzehr von Erythrit unbedenklich ist. Allerdings kann er bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Erythrit ist im Reformhaus, in Bioläden, in Drogerien und teilweise in gut sortierten Supermärkten erhältlich und wird unter unterschiedlichen Handelsnamen vertrieben. Um für die Backsaison

gerüstet zu sein, musst du nicht normales Erythrit und dazu noch Puder-Erythrit kaufen. Denn aus dem normalen Erythrit kannst du ganz leicht Puder-Erythrit herstellen, indem du es fein mahlst.

## Flüssiger Süßstoff

In manchen Rezepten verwende ich flüssigen Süßstoff, da dieser sich dort wegen der Konsistenz besser eignet als Erythrit. Laut der aktuellen Studienlage ist dieser in normalen Mengen nicht, wie lange vermutet und immer noch von vielen angenommen, schädigend oder sogar krebserregend.

## Eiweiß

In vielen Rezepten nehme ich nur das Eiweiß von Hühnereiern, da das Eigelb sehr kalorienreich ist. Natürlich kannst du die Eier trennen und das Eigelb anderweitig verarbeiten, aber da ich dafür meist keine Verwendung habe, kaufe ich hochwertiges Eiweiß in Flaschen. Die Firma, bei der ich einkaufe, gibt das Eigelb weiter, etwa an Bäcker, somit wird nichts verschwendet.

Ein weiterer Vorteil: Es ist pasteurisiert, also keimärmer, weshalb man es ohne Bedenken auch roh verzehren kann. Das Eiweiß von einem Ei der Größe S entspricht etwa 25 ml, von einem Ei der Größe M etwa 35 ml und der Größe L etwa 40 ml.



© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## **Inulin**

Inulin ist ein pflanzlicher Ballaststoff, der in vielen Gemüsesorten, wie z. B. Artischocke, Chicorée oder Zwiebeln, enthalten ist. In meinem Eis-Rezept sorgt es dafür, dass eine wunderbar cremige Konsistenz entsteht.

## **Fibersirup**

Fibersirup besteht aus Isomalto-Oligosacchariden, die aus pflanzlicher Stärke gewonnen werden. Er ist von Natur aus glutenfrei, fructosefrei und ballaststoffreich. Im Vergleich zu Zuckersirup hat er deutlich weniger Kalorien. Er verleiht eine leichte Süße und dient als Bindemittel.

Den Fibersirup kannst du fertig kaufen oder nach dem Rezept auf Seite 92 selbst herstellen.



# TIPPS ZU DEN REZEPTEN

- Um mir das Einfetten zu ersparen, kleide ich die Backformen, bei denen es möglich ist, mit Backpapier aus.
- Da die tatsächliche Temperatur nicht bei jedem Ofen gleich ist, kann auch die Backzeit variieren. Am besten das Gebäck immer im Blick haben und mithilfe der Stäbchenprobe testen, ob es fertig ist.
- Weil meine Backwaren deutlich fettärmer sind als herkömmliche, trocknen sie etwas schneller aus. Deshalb solltest du sie möglichst zeitnah verzehren.
- Die Nährwertangaben können möglicherweise variieren, da z. B. nicht jede fettarme Margarine den gleichen Kaloriengehalt hat.
- In mehreren Rezepten verwende ich zuckerfreies Apfelmus. Solltest du dieses in deinem Supermarkt nicht finden, kannst du auch Apfelmark nehmen. Dieses ist nämlich immer zuckerfrei, aber nicht so süß wie zuckerfreies Apfelmus mit Süßungsmittel.



© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# KLASSIKER AUS DER WEIHNACHTS- BÄCKEREI



# Lebkuchen

## NÄHRWERTE PRO STÜCK OHNE/MIT SCHOKOLADE:

64 kcal/100 kcal, 5g/5g Eiweiß, 8g/11g Kohlenhydrate, 1g/4g Fett

### ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

100g Weizenvollkornmehl  
½ TL Backpulver  
60g entöltes Mandelmehl  
½ TL stark entöltes Kakaopulver  
½ TL Lebkuchengewürz  
60g Erythrit  
1 Tropfen Bittermandelaroma  
30g zuckerfreies Apfelmus  
50ml fettarme Milch  
1 Eiweiß (Größe M) oder 35ml Eiweiß  
10 Oblaten (Ø 70 mm)  
80g zuckerfreie Zartbitterschokolade (optional)

1. Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zuerst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen, dann alle weiteren Zutaten (bis auf die Oblaten und die Schokolade) hinzugeben und mit dem Handrührgerät zu einem zähen Teig verarbeiten.
3. Anschließend den Teig mithilfe der Rückseite eines nassen Löffels auf den Oblaten verteilen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
4. Die Lebkuchen etwa 15 Minuten im Ofen backen.
5. Nach Belieben die zuckerfreie Schokolade grob zerkleinern und in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Sobald sie flüssig ist, die Lebkuchen damit bestreichen. Trocknen lassen.



© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Saftige Lebkuchenmänner

## NÄHRWERTE PRO STÜCK:

50 kcal, 1,5g Eiweiß, 9g Kohlenhydrate, 0,5g Fett

## ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

65g Weizenvollkorn-  
mehl  
1 Msp. Backpulver  
1 Msp. Natron  
5g stark entöltes  
Kakaopulver  
75g zuckerfreies  
Apfelmus  
3EL Erythrit  
75ml Pflanzendrink

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zuerst Mehl, Backpulver, Natron und Kakaopulver in einer Schüssel vermischen.
3. Anschließend das Apfelmus, den Erythrit und den Pflanzendrink hinzugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem Teig vermengen.
4. Den Teig in eine Silikonform mit 6 Lebkuchenmann-Mulden füllen, diese auf ein Ofengitter setzen und die Lebkuchenmänner 15–20 Minuten im Ofen backen.

## TIPPS:

Wer möchte, kann etwas Puder-Erythrit mit ein wenig Wasser vermischen und die Lebkuchenmänner nach dem Backen mit diesem Guss verzieren.

Statt des Pflanzendrinks kannst du auch Kuhmilch (1,5 % Fettgehalt) verwenden, dann sind die Lebkuchenmänner jedoch nicht vegan. An der Kalorienmenge ändert das aber nichts.



# Nussecken

## NÄHRWERTE PRO STÜCK OHNE SCHOKOLADE/MIT SCHOKOLADE:

185 kcal/237 kcal, 5,5g/6g Eiweiß, 20g/25g Kohlenhydrate, 12g/16g Fett

### ZUTATEN FÜR 24 STÜCK

290 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
125 g fettarme Margarine  
mit Joghurt  
50 g fettarmer Joghurt  
100 g Erythrit  
2 Eiweiß (Größe M) oder  
70 ml Eiweiß  
150 g zuckerfreie  
Aprikosenkonfitüre  
75 g Fibersirup  
(siehe Seite 92)  
200 g gehackte  
Haselnuskerne  
200 g gemahlene Mandeln  
Zimtpulver nach Belieben  
280 g zuckerfreie  
Zartbitterschokolade  
(optional)

1. Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zuerst 250 g Mehl in einer Schüssel mit dem Backpulver vermischen, dann 50 g Margarine, Joghurt, 50 g Erythrit und das Eiweiß dazugeben und daraus mit dem Handrührgerät einen Teig kneten.
3. Das restliche Mehl auf der Arbeitsfläche ausstreuen und den Teig darauf mit dem Teigroller etwa 5 mm dick ausrollen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Den Teig mit der Konfitüre bestreichen.
5. Anschließend den Fibersirup, die restliche Margarine und den restlichen Erythrit in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Sobald alles geschmolzen ist, die gehackten Haselnuskerne, gemahlene Mandeln und etwas Zimt hinzugeben und gut vermengen.
6. Die Nussmasse gleichmäßig auf der Konfitüre verteilen und etwas festdrücken.
7. Den Teig etwa 20 Minuten im Ofen backen und anschließend nach etwas Abkühlzeit in Dreiecke schneiden.
8. Nach Belieben die Schokolade grob zerkleinern und in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Die Nussecken hineintunken und die Schokolade trocknen lassen.





© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





# Quarkstollen

---

## NÄHRWERTE PRO SCHEIBE:

132 kcal, 6 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 0,7 g Fett

---

### ZUTATEN FÜR 18 SCHEIBEN

400 g Dinkelmehl  
1 Päckchen Backpulver  
400 g Magerquark  
1 Ei (Größe M)  
2 Eiweiß (Größe S) oder  
50 ml Eiweiß  
100 g Erythrit  
100 g Rosinen  
100 g Orangeat  
etwas Puder-Erythrit

1. Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zuerst das Mehl in einer Schüssel mit dem Backpulver vermengen, anschließend den Magerquark, das Ei, das Eiweiß und das Erythrit zugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
3. Danach die Rosinen und das Orangeat unterheben.
4. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem Stollen formen und diesen 45–60 Minuten im Ofen backen.
5. Stollen aus dem Ofen nehmen und sofort mit Puder-Erythrit bestäuben.