Schnelle Weihnachtsbäckerei

10 einfache Plätzchen & 4 süße Extras

für die ganze Familie

Die meisten Rezepte: 5 bis 20 Min. aktiv



VON IRINA

@irinas.journey

DAS REZEPTHEFT

Was kommt in die Dose?

Tippe auf ein Rezept, um direkt dorthin zu springen.

10 SORTEN FÜR DIE KEKSDOSE

01 Bratapfel-Engelsaugen 04
02 Spekulatius-Crunch-Taler • 05
03 Schoko-Orangen-Hafercookies • 06
04 Zimt-Knusper-Taler 07
05 Zitronen-Mohn-Kekse 08
06 Pflaumen-Zimt-Streuselschnitten 09
07 Vanillekipferl mit Pistazien 10
08 Mandarinen-Mini-Lebkuchen 11
09 Orangen-Cashew-Taler mit Cranberrys 12
10 Mandelplätzchen mit Schokolade • 13

4 SÜSSE EXTRAS OHNE OFEN

11 Spekulatius-Frischkäse-Pralinen 14
12 Cookie Dough mit Hüttenkäse 15
13 Mandel-Lebkuchenkugeln 16
14 Vanillekipferl-Energy Balls 17

• Rezept mit einer Herbalife-Zutat.

Vor dem Backen

Zeiten, Blech und Portionen auf Seite 3 03

Vor dem Backen

Hier findest du die Angaben, die dir beim Planen und Portionieren helfen.

01 Wie viel Zeit brauche ich?

Die aktive Zeit umfasst die Arbeit in der Küche. Die Backzeit gilt pro Blech, Auskühlen kommt dazu. Heize den Ofen vor und backe auf der mittleren Schiene bei Ober-/Unterhitze.

02 Wie geht es direkt aufs Blech?

Portioniere weichen Teig mit zwei Teelöffeln. Forme festeren Teig zu kleinen Kugeln und drücke sie auf Backpapier flach. Bei den Spekulatius-Crunch-Talern und Schoko-Orangen-Hafercookies steht eine Vorratsvariante dabei.

03 Was zählt als Snackportion?

Die Portion steht bei jedem Rezept. Die kcal sind gerundete Schätzwerte für die angegebene Stückzahl und die Hauptvariante. Erythrit ist mit 0 kcal pro Gramm eingerechnet. Je nach Marke, Stückgröße und Extras ändern sich die Werte.

QUELLEN ZUR BERECHNUNG UND ZUM BACKEN

Protein-Getränkemix Vanille
Formula 1 Smooth Chocolate
Bilder · KI und Rezeptfoto
Erythrit · EU-Umrechnungsfaktor

Bratapfel-Engelsaugen



Mandelmürbeteig mit Zimt und einer weichen Apfelmitte.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 14 Stück	ca. 18 Min.	10-12 Min.	175 °C

Bei Bedarf 20 Min. kühlen, danach auskühlen

2 Stück · ca. 157 kcal

ZUTATEN

90 g	gemahlene Mandeln
60 g	Dinkelvollkornmehl
35 g	weiche Butter
10 g	dickes Apfelmark für den Teig
30 g	Erythrit
1	Eigelb (Größe M)
½ TL	Zimt
1 Prise	Salz
50 g	dickes Apfelmark für die Füllung

ZUBEREITUNG

1. Butter, Erythrit, Eigelb und 10 g Apfelmark verrühren. Mandeln, Mehl, Zimt und Salz kurz unterkneten. Ist der Teig weich, 20 Minuten kühlen.
2. 14 Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Leicht flach drücken und mit einem Löffelstiel Mulden formen.
3. Die 50 g dickes Apfelmark mit einer Prise Zimt verrühren und in die Mulden geben. Pro Plätzchen reicht ein knapper ¾ TL.
4. Die gefüllten Plätzchen 10 bis 12 Minuten backen, bis die Ränder fest und leicht gebräunt sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

BACKTIPP

Die ausgekühlten Plätzchen abgedeckt im Kühlschrank lagern und am selben oder nächsten Tag essen.

MIT PROTEIN-GETRÄNKEMIX

Spekulatius-Crunch-Taler



Dünne Hafertaler mit Mandelmus und einer Prise Salz.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 15 Min.	12-15 Min.	175 °C

5 Min. quellen lassen, danach auskühlen

2 Stück · ca. 132 kcal

ZUTATEN

90 g	zarte Haferflocken
25 g	Dinkelvollkornmehl
25 g	Herbalife Protein-Getränkemix Vanille
40 g	geschmolzene Butter
35 g	Mandelmus
25 g	Erythrit
1	Eiweiß (Größe M)
1½ TL	Spekulatiusgewürz
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Mehl, Getränkemix, Erythrit, Gewürz und Salz vermischen. Butter, Mandelmus und ungeschlagenes Eiweiß unterrühren.
2. Den Teig 5 Minuten quellen lassen. Falls er sich beim Zusammendrücken noch nicht verbindet, teelöffelweise bis zu 2 TL Wasser ergänzen.
3. 16 kleine Häufchen mit Abstand auf Backpapier setzen. Mit angefeuchteten Fingern auf etwa 4 mm flach drücken und backen, bis die Ränder fest und leicht gebräunt sind.
4. Auf dem Blech kurz fest werden lassen. Dann auf einem Gitter ganz auskühlen lassen.

VARIANTE MIT VORRATSZUTATEN

Den Getränkemix durch 25 g Dinkelvollkornmehl und ½ TL Vanilleextrakt ersetzen.

Schoko-Orangen-Hafercookies



Kakaoteig mit Orangenzeste und mitgebackenen Schokodrops.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 12 Min.	12-15 Min.	175 °C

Auf einem Gitter auskühlen lassen

2 Stück · ca. 125 kcal

ZUTATEN

70 g	zarte Haferflocken
30 g	Dinkelvollkornmehl
20 g	Herbalife Formula 1 Smooth Chocolate
8 g	Backkakao
20 g	Erythrit
40 g	geschmolzene Butter
1	Ei (Größe M)
20 g	fettarmer Naturjoghurt
½	Bio-Orange (Abrieb)
25 g	dunkle Schokodrops
½ TL	Backpulver
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Butter lauwarm abkühlen lassen. Mit Ei, Joghurt, Erythrit und Orangenschale in einer Schüssel verrühren.
2. Haferflocken, Mehl, Formula 1, Kakao, Backpulver und Salz unterrühren. Schokodrops unterheben.
3. Mit zwei Teelöffeln 16 Häufchen auf Backpapier setzen und leicht flach drücken. 12 bis 15 Minuten backen, bis die Ränder fest sind. Auf dem Blech kurz fest werden lassen und auf einem Gitter auskühlen.

VARIANTE MIT VORRATSZUTATEN

Formula 1 durch 18 g Dinkelvollkornmehl und 2 g Backkakao ersetzen.

Zimt-Knusper-Taler



Flache Mandeltaler mit einer feinen Zimt-Zucker-Kruste.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 12 Min.	12-14 Min.	175 °C

Auf einem Gitter auskühlen lassen

2 Stück · ca. 152 kcal

ZUTATEN

125 g	Dinkelvollkornmehl
40 g	gemahlene Mandeln
55 g	weiche Butter
20 g	Erythrit
1	Ei (Größe M)
1 Prise	Salz
15 g	brauner Zucker zum Bestreuen
1 TL	Zimt zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Mandeln, Butter, Erythrit, Ei und Salz in einer Schüssel kurz zu einem Teig verkneten.
2. 16 Kugeln auf Backpapier setzen und auf etwa 5 mm Dicke flach drücken. Braunen Zucker und Zimt mischen und dünn auf die Taler streuen.
3. 12 bis 14 Minuten backen, bis die Ränder fest sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

BACKTIPP

Gleichmäßig flache Taler backen gleichmäßiger. Die Kekse werden beim Auskühlen fester.

PLÄTZCHEN / 05

Zitronen-Mohn-Kekse



Kleine runde Mandelkekse mit Zitronenschale und Blaumohn.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 12 Min.	11-14 Min.	175 °C

Auf einem Gitter auskühlen lassen

2 Stück · ca. 141 kcal

ZUTATEN

120 g	Dinkelvollkornmehl
35 g	gemahlene Mandeln
50 g	weiche Butter
25 g	Puderxucker (Erythrit)
1	Ei (Größe M)
12 g	Blaumohn zum Backen
½	Bio-Zitrone (Abrieb)
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Butter, Puderxucker, Ei und Zitronenabrieb verrühren. Mehl, Mandeln, Mohn und Salz kurz einarbeiten.
2. 16 kleine Teigportionen auf Backpapier setzen und mit feuchten Fingern etwas flach drücken.
3. 11 bis 14 Minuten backen, bis die Ränder fest sind. Kurz auf dem Blech stehen lassen und auf einem Gitter auskühlen.

BACKTIPP

Reibe für das Zitronenaroma nur die gelbe Schale ab.

Pflaumen-Zimt-Streuselschnitten



Haferboden, Pflaumenmus und Streusel backen zusammen.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 12 Min.	26-30 Min.	175 °C

In der Form auskühlen lassen

1 Stück · ca. 110 kcal

ZUTATEN

105 g	zarte Haferflocken
90 g	Dinkelvollkornmehl
85 g	geschmolzene Butter
40 g	brauner Zucker
150 g	dickes Pflaumenmus
1 TL	Zimt
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Eine Form von etwa 18 × 18 cm mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Mehl, braunen Zucker, Zimt und Salz mischen. Geschmolzene Butter einarbeiten, bis Streusel entstehen.
2. Zwei Drittel der Streusel in der Form fest zu einem Boden drücken. Das dicke Pflaumenmus darauf verstreichen und die übrigen Streusel darübergeben.
3. Alles zusammen 26 bis 30 Minuten backen, bis der Rand fest ist und die Streusel goldbraun sind. In der Form auskühlen lassen und in 16 Stücke schneiden.

BACKTIPP

Ein dünn und gleichmäßig aufgetragener Fruchtbelag hält die Schichten zusammen. Die Schnitten erst ausgekühlt schneiden.

Vanillekipferl mit Pistazien



Mandelkipferl mit weißer Schokolade und grünen Spitzen.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 20 Min.	10-13 Min.	175 °C

25 Min. kühlen, danach auskühlen und trocknen

1 Stück · ca. 112 kcal

ZUTATEN

115 g	Dinkelvollkornmehl
65 g	gemahlene Mandeln
85 g	kalte Butter, gewürfelt
35 g	Erythrit
1	Eigelb (Größe M)
½ TL	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz
30 g	weiße Schokolade
25 g	ungesalzene Pistazien, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Mandeln, Butter, Erythrit, Eigelb, Vanille und Salz kurz verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und 25 Minuten kalt stellen.
2. Die Rolle in 16 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück zu einer kurzen Rolle mit etwas dünneren Enden formen und zum Kipferl biegen.
3. Auf Backpapier backen, bis die Spitzen fest und leicht gebräunt sind. Die Kipferl kurz auf dem Blech fest werden und dann vollständig auskühlen lassen.
4. Weiße Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Je eine Spitze eintauchen, in die Pistazien drücken und fest werden lassen.

BACKTIPP

Die Spitzen nur leicht verjüngen. So backen die Kipferl gleichmäßig und brechen beim Eintauchen weniger leicht.

Mandarinen-Mini-Lebkuchen



Weiche Kakao-Lebkuchen mit Mandarinenabrieb im Teig.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 10 Min.	11-14 Min.	170 °C

Auf einem Gitter auskühlen lassen

2 Stück · ca. 118 kcal

ZUTATEN

90 g	gemahlene Mandeln
50 g	Dinkelvollkornmehl
8 g	Backkakao
1 TL	Lebkuchengewürz
½ TL	Backpulver
35 g	Honig
30 g	Apfelmark
1	Bio-Mandarine (Abrieb)
1	Ei (Größe M)
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Ei, Honig, Apfelmark und Mandarinenabrieb verrühren. Mandeln, Mehl, Kakao, Lebkuchengewürz, Backpulver und Salz kurz unterrühren.
2. Mit zwei Teelöffeln 16 kleine Portionen auf Backpapier setzen und mit leicht feuchten Fingern etwas flach drücken.
3. 11 bis 14 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist und bei sanftem Druck zurückfedert. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

BACKTIPP

Die Mandarine fein abreiben. So verteilt sich das Aroma gleichmäßig im Teig.

Orangen-Cashew-Taler mit Cranberrys



Helle Taler mit roten Cranberry-Stückchen und Kardamom.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 16 Stück	ca. 15 Min.	14-17 Min.	175 °C

Auf einem Gitter auskühlen lassen

2 Stück · ca. 104 kcal

ZUTATEN

100 g	Dinkelmehl Type 630
65 g	cremiges Cashewmus
25 g	Erythrit
35-45 ml	Haferdrink
25 g	getrocknete Cranberrys, fein gehackt
½	Bio-Orange (Abrieb)
1 Prise	gemahlener Kardamom
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Cashewmus, Erythrit, Orangenabrieb, Kardamom und 35 ml Haferdrink in einer Schüssel verrühren.
2. Mehl, Salz und Cranberrys einarbeiten. Falls der Teig beim Zusammendrücken bröselt, den übrigen Haferdrink teelöffelweise ergänzen.
3. 16 kleine Kugeln auf Backpapier setzen und flach drücken. 14 bis 17 Minuten backen, bis die Ränder fest und leicht gebräunt sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

BACKTIPP

Die ausgekühlten Taler trocken in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

Mandelplätzchen mit Schokolade



Ausstechplätzchen mit Mandeln, Zitrone und dunklem Schokoüberzug.

ERGIBT	AKTIV	BACKZEIT	OFEN
ca. 100 Stück	ca. 45-60 Min.	15 Min. je Blech	180 °C

Vor dem Überziehen auskühlen lassen

2 Stück · ca. 105 kcal

ZUTATEN

375 g	Dinkelmehl
1 TL	Backpulver, gestrichen
125 g	Erythrit
1 Pck.	Vanillezucker (ca. 8 g)
1 Prise	Salz
5 g	Abrieb einer Bio-Zitrone
1	Ei (Größe M)
1 ML	Herbalife Protein-Getränkemix Vanille (ca. 14 g)
250 g	Kokosöl
100 g	gehobelte Mandeln
150 g	Zartbitterschokolade
10 g	Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Backpulver, Erythrit, Vanillezucker, Salz, Zitronenabrieb, Ei, Getränkemix, Kokosöl und gehobelte Mandeln zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen. Mit kleinen Förmchen ausstechen und auf mit Backpapier belegte Bleche setzen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten pro Blech backen. Die Plätzchen vollständig auskühlen lassen.
4. Zartbitterschokolade mit dem Rapsöl sanft schmelzen. Die Plätzchen teilweise eintauchen und auf Backpapier fest werden lassen.

ZUR PORTION

Die kcal beziehen sich auf 100 kleine Plätzchen inklusive Schokoüberzug. Zusätzliche Streusel separat einrechnen.

Spekulatius-Frischkäse-Pralinen



Cremige Mini-Pralinen mit weißer Schokolade.

ERGIBT	AKTIV	ZUBEREITUNG
ca. 12 Stück	ca. 15 Min.	Ohne Ofen

Kühlen, bis der Schokoüberzug fest ist

2 Stück · ca. 134 kcal

ZUTATEN

- 250 g stichfester Frischkäse light
- 2 Spekulatiuskekse (ca. 20 g)
- 60 g weiße Schokolade

ZUBEREITUNG

1. Spekulatius fein zerbröseln und mit dem Frischkäse vermischen.
2. Aus der Masse etwa 12 kleine Kugeln formen.
3. Weiße Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Die Kugeln damit überziehen und auf Backpapier setzen.
4. Die Pralinen in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.

SERVIERTIPP

Die fertigen Pralinen bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Cookie Dough mit Hüttenkäse



Cremiger Hafer-Cookie-Dough zum Löffeln.

ERGIBT	AKTIV	ZUBEREITUNG
3 Schälchen	ca. 5 Min.	Ohne Ofen

Für eine festere Konsistenz 10 Min. kalt stellen

1 Schälchen · ca. 158 kcal

ZUTATEN

30 g	fein gemahlene zarte Haferflocken
200 g	Hüttenkäse
1 EL	Honig (ca. 20 g)
¼ TL	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz
20 g	Schokodrops
10 g	Erdnussmus (optional)

ZUBEREITUNG

1. Hüttenkäse glatt pürieren. Haferflocken, Honig, Vanille und Salz unterrühren.
2. Die Schokodrops unterheben. Wenn du magst, das Erdnussmus zum Schluss unterziehen.
3. Auf drei kleine Gläser oder Schälchen verteilen. Direkt löffeln oder 10 Minuten kalt stellen.

SERVIERTIPP

Das Erdnussmus bringt rund 20 kcal extra pro Portion. Mit einer Prise Zimt schmeckt der Cookie Dough noch weihnachtlicher.

Mandel-Lebkuchenkugeln



Nussige Lebkuchenkugeln mit dunklem Schokoüberzug.

ERGIBT	AKTIV	ZUBEREITUNG
ca. 26 Stück	ca. 20 Min.	Ohne Ofen

Den Schokoüberzug fest werden lassen

2 Stück · ca. 185 kcal

ZUTATEN

200 g	gemahlene Mandeln
50 g	gehackte Mandeln
3 EL	Mandelmus (ca. 45 g)
2-3 EL	Ahornsirup (ca. 40-60 g)
1-2 TL	Lebkuchengewürz
80 g	dunkle Schokolade zum Überziehen

ZUBEREITUNG

1. Gemahlene und gehackte Mandeln mit Mandelmus, zunächst 2 EL Ahornsirup und Lebkuchengewürz verkneten.
2. Sobald die Masse beim Zusammendrücken hält, etwa 26 kleine Kugeln formen. Falls sie bröselt, den übrigen Ahornsirup nach und nach einkneten.
3. Die dunkle Schokolade schmelzen, die Kugeln dünn damit überziehen und auf Backpapier fest werden lassen.

SERVIERTIPP

Die Kalorien sind mit 3 EL Ahornsirup und der vollen Menge Schokolade berechnet.

Vanillekipferl-Energy Balls



Milde Vanillekugeln mit Datteln, Mandeln und Cashews.

ERGIBT	AKTIV	ZUBEREITUNG
ca. 20 Stück	ca. 10 Min.	Ohne Ofen

Direkt servieren

2 Stück · ca. 143 kcal

ZUTATEN

70 g	blanchierte, gemahlene Mandeln
40 g	Cashewkerne, fein gemahlen
40 g	glutenfreie, verzehrfertige Haferflocken, fein gemahlen
80 g	sehr weiche Datteln, entsteint
45 g	weißes Mandelmus
20 g	Cashewmus
1 TL	gemahlene Bourbon-Vanille
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Food Processor geben und etwa 2 Minuten mixen, bis die Masse beim Zusammendrücken hält.
2. In etwa 20 kleine Portionen teilen, zwischen den Händen zu Kugeln rollen und direkt servieren.

SERVIERTIPP

Die Kugeln lassen sich portionsweise einfrieren.