



vitamoment

Weihnachtsrezepte
2020





5 Tricks für gesündere Adventsnaschereien

1 Gewürze statt Alkohol:

Mit natürlichen Gewürzaromen kannst du den Geschmack auch super verfeinern und reduzierst damit die Kalorienmenge. Insbesondere Zimt, Kardamom, Nelkenpulver oder auch Gewürzmischungen wie Spekulatiusgewürz oder Keksgewürzmischungen eignen sich für die Adventszeit bestens.

2 Proteinkick statt Zuckerguss:

Anstatt typischen Puderzucker zu verwenden, kannst du mit Zuckerersatzprodukten wie Erythrit kalorienarme Keksglasuren zaubern. Überlege dir außerdem gesunde Alternativen für Keksdorationen- & Füllungen. Beispielsweise zahlen sich dunkle Schokostreusel, Vanillesoße mit Proteinpulver und selbstgemachte Beerenpaste statt Zuckerglasur oder Karamellsirup positiv auf dein Gesundheitskonto aus. Ebenfalls proteinreiche Soßen mit einer Quarkbasis sättigen bestens und liefern wertvolles Eiweiß.

3 Schärfe deinen Blick für versteckte Feinde

Ob im Supermarkt, im Restaurant oder zuhause: Süßes oder Fertigwaren finden sich zur Weihnachtszeit überall. Oft wissen wir gar nicht, wie viel Zucker wir täglich zu uns nehmen. Denn zwischen

den auf der Verpackung angegebenen Inhaltsstoffen verbirgt sich dieser gerne hinter wenig geläufigen Bezeichnungen wie Fructose, Glucose oder Saccharose. Auch in vielen Produkten, die auf den ersten Blick gar nicht süß daherkommen, kann viel Zucker stecken.

Blicke heute bewusst auf jedes Produkt, welches du isst. In deinen eigenen Backwaren solltest du typischen Haushaltszucker vermeiden. Nutze stattdessen für deine Backwaren Alternativen wie Erythrit, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, hochwertigen Honig oder Trockenfrüchte. Zudem ist es für deine Gesundheit von Vorteil, wenn du auch im Winter zwischendurch auf einen knackigen Apfel zurückgreifst und dafür die Kekse liegen lässt.

4 Backpapier statt Fett:

Anstatt das Backblech zusätzlich mit Öl oder Butter einzufetten und mit viel Mehl zu bestreuen: Nutze lieber ein hochwertiges Backpapier. Dann benötigst du kein zusätzliches Fett.

5 Setze auf gesündere Mehlalternativen:

Hochverarbeitetes Weizenmehl ist immer noch das gängigste Mehl für die Zubereitung von Keksen und Kuchen. Doch leider ist es sehr nährstoffarm und hat einen hohen glykämischen Index. Beim Verzehr steigt der Blutzuckerspiegel rasant und fällt ebenso fix wieder ab, was dann zu einem typischen Heißhungeranfall führen kann. Entdecke stattdessen Mehlalternativen, welche dir schmecken. Mandelmehl, Buchweizenmehl, Hafermehl, Dinkelvollkornmehl, ein hochwertiges Backeiweiß oder auch Teffmehl sind nur wenige Beispiele für mögliche Alternativen, welche immer öfter im Supermarkt zu finden sind.



10 Tipps für eine figurfreundliche Weihnachtszeit:

1. HUNGERN BRINGT NICHTS!

Dein *Hungergefühl* ist eigentlich nichts anderes als ein ursprüngliches *Überlebenssignal*. Wenn der niedrige Blutzuckerspiegel deinem Rechenzentrum, dem Gehirn, einen Energiemangel meldet, schaltet die Großhirnrinde auf Standby. Die Naschbremse wird gelöst und es werden massiv Kalorien importiert: Heißhunger Hallo! Leider bestehen genau diese Kalorien meistens aus einer figurbedrohlichen Mischung aus billigen Transfetten, Zucker und minimaler Vitalstoffdichte. Entsprechend bleibt nur wenig Platz für hochwertiges Eiweiß, Vitamine & Co. Das leert das Gesundheitskonto und füllt die Kuschelzonen.

Achte also besser darauf, regelmäßig zu essen. Das Frühstück wegzulassen, mittags nur eine Möhre zu verschlingen und anschließend ausgehungert über den Keksteller herzufallen, ist keine gute Idee. Wenn du dich darauf konzentrierst, dreimal täglich eine eiweißbetonte, deutlich kohlenhydratreduzierte Mahlzeit aufzunehmen, kannst du die eingesparten Kohlenhydrate dann mit gutem Gewissen in ein paar deiner Lieblingsnaschereien investieren.

2. MACHE GEMÜSE ZU DEINEM VERBÜNDETEN!

Viele verarbeitete Lebensmittel haben aufgrund der enthaltenen Zutaten eine extrem hohe Kaloriendichte. Besonders Mischungen aus Fett und Kohlenhydraten sind dabei ganz weit vorne im Rennen, gute Beispiele dafür sind Pommes, Bratwurst, Crêpes und Schmalzgebäck. Essen wir diese, fühlen wir uns meistens nur kurzzeitig satt und haben trotzdem große Mengen Energie importiert. Das Ergebnis? Ein erhöhtes Hungergefühl und ein anhaltender Kalorienüberschuss, da über den Tag verteilt deutlich mehr gegessen wird. Passiert das über einen längeren Zeitraum, leidet die Figur.

Das soll nicht heißen, dass du alle kalorienreichen Lebensmittel verbannen musst. Vielmehr kommt es auf die richtige Mischung an, mit der sich zahlreiche Kalorien einsparen lassen. Planst du beispielsweise pro Mahlzeit immer eine **große Portion Gemüse, Hülsenfrüchte, körnigen Frischkäse** oder **Magerquark** ein, bist du schneller satt und sparst zeitgleich eine Menge Kalorien.

3. SETZE AUF EINE AUSGLEICHSTRATEGIE!

Es ist völlig menschlich, dass Vanillekipferl & Co. zwischendurch deine Disziplin austricksen. Der einfachste Weg ist jedoch, ein bis zwei Mahlzeiten nach dem unkontrollierten Kalorienimport bewusster auf die Auswahl deiner Speisen zu blicken. Iss viel Gemüse, Salat oder eine leichte Suppe. Der Winter bringt jede Menge Geschmacksinspiration für genügend Abwechslung in der Suppenküche mit sich. Achte beim Kochen auf einen hohen Gemüseanteil im Vergleich zum Wasseranteil – so kann auch ein Teller Suppe nachhaltig satt machen. Und wenn die Lust auf Süßes noch immer nicht ausreichend betäubt ist, dann erlaube dir einen Eiweißshake. Dann müssen die Vanillekipferl-Kalorien, die sich noch in der Warteschlange zum Fettlager langweilen, doch noch genervt kurz vor ihrem Ziel links abbiegen und werden zu Wärmekalorien verheizt.





4. TÄUSCHE DEIN INNERES AUGE!

Schneide Lebkuchen, Stollen oder Kuchen vor dem Verzehr in kleine Stücke. Wenn du häufiger zugreifen kannst, isst du langsamer, genießt bewusst und hörst eher auf mit dem Naschen. Kleine Plätzchen lösen zudem eine optische Täuschung aus und vermitteln schneller ein Sättigungsgefühl. Du wirst automatisch weniger davon essen.

5. BLEIBE AKTIV!

Bewegung ist der einfachste und wichtigste Tipp. Egal ob du ein Tabata machst, eine kleine Joggingrunde einlegst oder du dir deine Liebsten schnappst, um gemeinsam einen strammen Spaziergang zu unternehmen – jeder Schritt zählt. Hier geht es nicht nur darum,

die gerade gegessenen Kalorien wieder zu verbrennen, sondern eher darum, deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, frische Luft zu tanken und den Stoffwechsel anzukurbeln. Das aktiviert deine Abwehrkräfte und kurbelt ebenfalls deinen Fettverbrennungsmotor an!

6. GÖNN DIR SCHLAF!

Wenig Schlaf wirkt sich auf deinen kompletten Körper aus. Das Verlangen nach fettigen und süßen Speisen ist größer, du hast durch wenig Schlaf mehr Zeit zum Essen und an Sport ist häufig gar nicht zu denken. Zudem spielt dein Hormonhaushalt verrückt. Daher solltest du für deine Figur und für deine Gesundheit besonders in der kalten Jahreszeit ausreichend schlafen, um deinem Körper genügend Regenerationszeit zu bieten.



7. HALTE DEIN IMMUNSYSTEM FIT!

Neben einer aktuell sowieso schon angespannten gesundheitlichen Lage ist die Weihnachtszeit sowieso eine typische Erkältungszeit. Durch überhitzte Räume, vitalstoffarme Ernährung und vorweihnachtlichen Stress ist das Immunsystem häufig geschwächt. Versuche deshalb gezielt deine Abwehrkräfte zu stärken. Unser Immunsystem ist das Abwehrzentrum unseres Körpers und schützt uns tagtäglich vor fiesen Angriffen. Werden unsere Abwehrhelfer jedoch durch diverse Lebensumstände übermäßig an die Front geschickt, fällt es Viren und Bakterien leicht, das angegratzte System zu schwächen. Eine vermehrte Krankheitsanfälligkeit ist dann die logische Folge. Falls du jedes Jahr mit einem schwachen Immunsystem kämpfst, schau dir im VitaMoment-Shop unsere Immunpakete an, um mit gezielten Nährstoffen zu deiner Immunabwehr beizutragen.

8. VERGISS DEINE DARMFLORA NICHT!

Während in der Weihnachtszeit häufig intensiv über Hüftgold und Kalorien nachgedacht wird, gerät ein wichtiger Gesundheitshelfer in unserem Körper in Vergessenheit: deine Darmflora. Dabei hat dein Darm die meiste Arbeit. Kannst du dich noch an letztes Weihnachten erinnern, als du froh warst, dass die Völlerei endlich ein Ende hatte? Während das Leben danach weitergeht und wir voller Motivation unsere neuen Vorsätze starten wollen, kämpft unser Darm immer noch mit den Folgen unserer Ernährungssünden. Durch die schlechte Ernährungsweise während der Weihnachts-





zeit reduzierst du die Anzahl an guten Bakterien, die dafür sorgen, dass deine Nahrung richtig verdaut wird. Nährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente können nicht mehr ausreichend vom Körper aufgenommen werden. Ablagerungen und Schadstoffe, die sich in den Darmwänden ansammeln, führen häufig zu Entzündungsreaktionen, Blähungen oder Verstopfungen. Du kannst dem entgegenwirken, indem du deine Verdauung durch Ballaststoffe wie Flohsamenschalen, Leinsamen und unser Daily You Glucomannan unterstützt. Zudem kannst du deine Darmflora mit hochwertigen Milchsäurebakterien und fermentierten Lebensmitteln aufbauen. Schau dir dazu gerne unsere VitaMoment Milchsäurebakterien an.

9. VORSICHT MIT SÜSSEN GETRÄNKEN!

Das gilt nicht nur zur Weihnachtszeit! Die meisten typischen Weihnachtsgetränke enthalten unnötig viel Zucker. Am besten für die Gesundheit ist natürlich immer Wasser. Wenn du jedoch Geschmack brauchst, bereite dir einen selbstgemachten Weihnachtspunsch vor. Falls es doch zwischendurch etwas Alkohol sein sollte, greife auf eine leichte Weinschorle zurück. Bunte Cocktails oder hochdosierter Schnaps sind nicht zu empfehlen. Sie enthalten meist sehr viel Zucker und haben auch häufig den höchsten Alkoholgehalt.

10. NASCHE BEWUSST!

Gesund durch die Adventszeit zu schreiten bedeutet nicht, dich mit strengem Verzicht zu quälen und auf alles zu verzichten. Vielmehr geht es darum, Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen und das Naschen zu kontrollieren. Ein gesunder Umgang mit Süßigkeiten und Snacks ist somit ein wichtiger Bestandteil, um mit viel Lockerheit durch die Weihnachtszeit zu schreiten. Verbote führen früher oder später zu einem unkontrollierten Essverhalten und einer Gewichtszunahme. Anstatt „nebenbei“ einfach eine ganze Kiste Kekse zu verschlingen, solltest du das Naschen zelebrieren.

Nimm dir also gezielt vor, an welchen Tagen es Naschereien gibt, oder genieße sie bewusst nach dem Essen. Achte außerdem gezielt auf die Auswahl deiner süßen Köstlichkeiten. Gesunde Baisers haben beispielsweise deutlich weniger Kalorien als klassische Weizenmehlkkekse. Auf den folgenden Seiten findest du 11 leckere Rezepte für die Weihnachtszeit, welche zwar ebenfalls Kalorien enthalten, aber deutlich vitalstoffreicher und zuckerarmer sind.

Hinweis:

Tausche die Mehlsorten, die angewendeten Süßungsmittel und die angewendeten Fette in den folgenden Rezepten nach Belieben aus. Das Backeweiß lässt sich jederzeit durch normales Mehl ersetzen.



Schoko-Kaffee-Kekse

(50 kleine Kekse)

Zutaten:

- 60 g *VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß*
- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 15-20 g Instantkaffeepulver (je mehr Kaffee enthalten ist, desto herber wird der Geschmack der Kekse)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Eigelb
- 2 Eiklar
- 190 g *VitaMoment Daily Kitchen Erythrit*
- 120 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zartbitter-Schokolade (70 % Kakaoanteil mindestens)
- Handvoll geröstete Kaffeebohnen

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Zuerst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- Eiklar mit einem Mixer aufschlagen.
- Das Eigelb und Eiklar dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig zu einer langen Rolle mit ca. 2,5 cm Durchmesser formen und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 0,5 cm dicke Kekse schneiden.
- Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
- Währenddessen die Schokolade in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
- Die Kekse aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und anschließend durch das Schoko-Bad ziehen.
- Nach Belieben auf die Kekse eine geröstete Kaffeebohne setzen für extra Aroma.

Nährwerte	
für 50 Kekse:	pro Keks:
Kalorien: 1596	32
Kohlenhydrate: 262 g	5 g
Fett: 97 g	2 g
Eiweiß: 102 g	2 g
Zucker: 26 g	1 g



Kleine Erdnuss-Apfel-Kuchen

(15-20 kleine Kuchen)

Zutaten:

Teig:

- 100 g Haferflocken
- 75 g Dinkelvollkornmehl
- 75 g [VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß](#)
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Kaisernatron
- 140 g [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)
- 1 Ei
- 25 g Butter
- 25 g Apfelmark
- 1 ½ reife Bananen
- 100 g Erdnussbutter (stückig und ohne Zuckerzusatz)
- Prise Salz
- 1 TL Zimt

Belag:

- 50 g Apfelmark
- 30 g Erdnussbutter
- ½ Apfel
- 2 EL Erdnüsse (naturbelassen)
- Zimt

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Die Butter leicht erwärmen.
- Haferflocken, Mehl, Backeweiß, Backpulver, Natron, Zimt und Salz miteinander mischen.
- Erythrit mit der Butter, Apfelmark und der Erdnussbutter verrühren.
- Nun das Ei hinzugeben, Bananen grob zerkleinern und ebenfalls mit in den Teig rühren.
- Mit einem Küchenmixer zu einem Teig vermischen. Die trockenen Zutaten mit der flüssigen Mischung vermengen.
- Aus dem Teig kleine Kuchen formen.
- Blech bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten im Backofen lassen.
- Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.
- Für den Belag den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Jeden Minikuchen mit Apfelmark bestreichen, eine Apfelscheibe darauf legen, Erdnussbutter und Erdnüsse darüber träufeln. Wahlweise noch eine Prise Zimt darüber streuen.



Hinweis:

Aufgrund der Eigröße und der Bananengröße kann der Teig sich von der Konsistenz leicht verändern. Sollte der Teig ZU flüssig oder ZU trocken wirken, etwas mehr Mehl oder etwas mehr Apfelmark unterrühren.

Nährwerte

für 20 Kuchen:	pro Kuchen:
Kalorien: 2386	119
Kohlenhydrate: 320 g	16 g
Fett: 119 g	6 g
Eiweiß: 138 g	7 g
Zucker: 41 g	2 g



Klassische Butterkekse

(60-70 kleine Kekse)

Zutaten:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g [VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß](#)
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Butter
- 140 g griechischer Joghurt
- 120 g [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)
- 1 Ei
- Mark einer Vanilleschote

Nach Belieben für einen intensiveren Vanille-Geschmack oder mehr Süße:

- VitaMoment [Daily Flavour Vanille-Sahne-Geschmack](#), [VitaMoment Daily Protein Vanille-Geschmack](#) oder eine weitere Vanilleschote.

Kalorienreduzierter Puderzucker aus Erythrit:

- 50 g Erythrit

Wahlweise:

- Zimt oder Vanille-Pulver

Außerdem:

- Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Gemahlene Mandeln, Backeweiß, Mehl, Butter, Joghurt, Mark der Vanilleschote, Erythrit, Ei und griechischen Joghurt zu einem Teig vermischen.
- Teig circa 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend ausrollen und nach Belieben Plätzchen ausstechen.
- Die Kekse (je nach Dicke des Teiges) zwischen 12 oder 20 Minuten im Ofen backen.
- Kekse auskühlen lassen und das Erythrit in einem Mixer mahlen.
- Gemahlenes Erythrit mit Zimt und/oder Vanille-Pulver vermengen und über den Keksen verteilen.

Nährwerte

für 60 Kekse:	pro Keks:
Kalorien: 2220	37
Kohlenhydrate: 205 g	3 g
Fett: 144 g	2 g
Eiweiß: 128 g	2 g
Zucker: 13 g	0 g



Spitzbuben

(35 Kekse)

Zutaten:

- 60 g getrocknete Aprikosen
- 50 ml Apfelsaft
- 130 g Butter
- 70 g Apfelmark
- 1 Ei
- 100 g *VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß*
- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 60 ml Ahornsirup oder anderes Süßungsmittel nach Wahl
- 100 g Marmelade (ohne Zuckerzusatz) oder Fruchtegelee (ohne Zuckerzusatz)

Kalorienreduzierter

Puderzucker aus Erythrit:

- 50 g Erythrit
- Wahlweise: Zimt oder Vanille-Pulver

Wahlweise:

- Mark einer Vanilleschote

Außerdem:

- Mehl für die Arbeitsfläche
- Spitzbuben Keksausstecher

Zubereitung:

- Getrocknete Aprikosen grob hacken und im Apfelsaft rund 5 Minuten einweichen und pürieren.
- Butter, Apfelmark und Ei ebenfalls untermixen.
- Mehl, Backeweiß und Vanille ebenfalls untermischen und gründlich kneten.
- Sollte der Teig etwas flüssig sein, etwas mehr Dinkelvollkornmehl hinzugeben. Der Teig sollte nicht kleben.
- Nun in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Jeweils unteren Keksteil und oberen Keksteil gleichmäßig ausstechen.
- Erst den Keksteil ohne Loch auf dem Blech verteilen. Dann den Keksteil mit Loch daraufsetzen. Die freie Lücke mit der Marmelade füllen.
- Im heißen Ofen 20 Minuten backen.
- Kekse auskühlen lassen und das Erythrit in einem Mixer mahlen.
- Gemahlenes Erythrit mit Zimt und/oder Vanille-Pulver vermengen und über den Keksen verteilen.

Nährwerte

für 35 Kekse:	pro Keks:
Kalorien: 2539	73
Kohlenhydrate: 193 g	6 g
Fett: 117 g	3 g
Eiweiß: 112 g	3 g
Zucker: 31 g	1 g



Vanillekipferl

(40 Kekse)

Zutaten:

Für den Teig:

- 180 g Teffmehl oder Dinkelvollkornmehl
- 25 g [VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß](#)
- 150 g Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 120 g [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)
- 110 g Butter
- 50 g Apfelmark
- 50 g Naturjoghurt (3,8% Fettanteil)
- Mark aus zwei Vanilleschoten
- 45 g [Daily Protein Vanillekipferl-Geschmack](#) alternativ kann mit Vanille-Extrakt oder Geschmacks-pulver gearbeitet werden.
- Prise Salz

Hinweis: Je mehr Vanille und Erythrit im Teig sind, desto süßer und intensiver werden die Kekse. Hier gilt es das individuelle Geschmacksmaß zu finden. Nach Belieben für einen intensiveren Vanille-Geschmack oder mehr Süße VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne-Geschmack oder eine weitere Vanilleschote einsetzen.

Kalorienreduzierter Puderzucker aus Erythrit:

- 50 g Erythrit
- Wahlweise: Zimt, Kardamom und weiteres Vanille-Pulver

Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- Butter, Apfelmark und Joghurt hinzugeben und zu einem Mürbeteig verarbeiten.
- 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend aus dem Kühlschrank nehmen und ein paar Minuten aufwärmen lassen.
- Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Nun aus dem Teig die Kipferl formen und in eine vorgesehene Silikonform geben.
- Circa 15-20 Minuten im Ofen backen, in der Silikonform ggf. etwas länger.
- Kekse auskühlen lassen und das Erythrit in einem Mixer mahlen.
- Gemahlenes Erythrit mit Zimt und/oder Vanille-Pulver vermengen und über den Keksen verteilen.

Nährwerte

für 40 Kekse:	pro Keks:
Kalorien: 2701	68
Kohlenhydrate: 258 g	6 g
Fett: 180 g	5 g
Eiweiß: 117 g	3 g
Zucker: 20 g	1 g



Zimtsterne

(40 Kekse)

Zutaten:

- 200 g [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)
- 4 Eiweiß
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Zimt
- Prise Salz
- Optional: 30 g [VitaMoment Daily Protein Zimtstern-Geschmack](#)

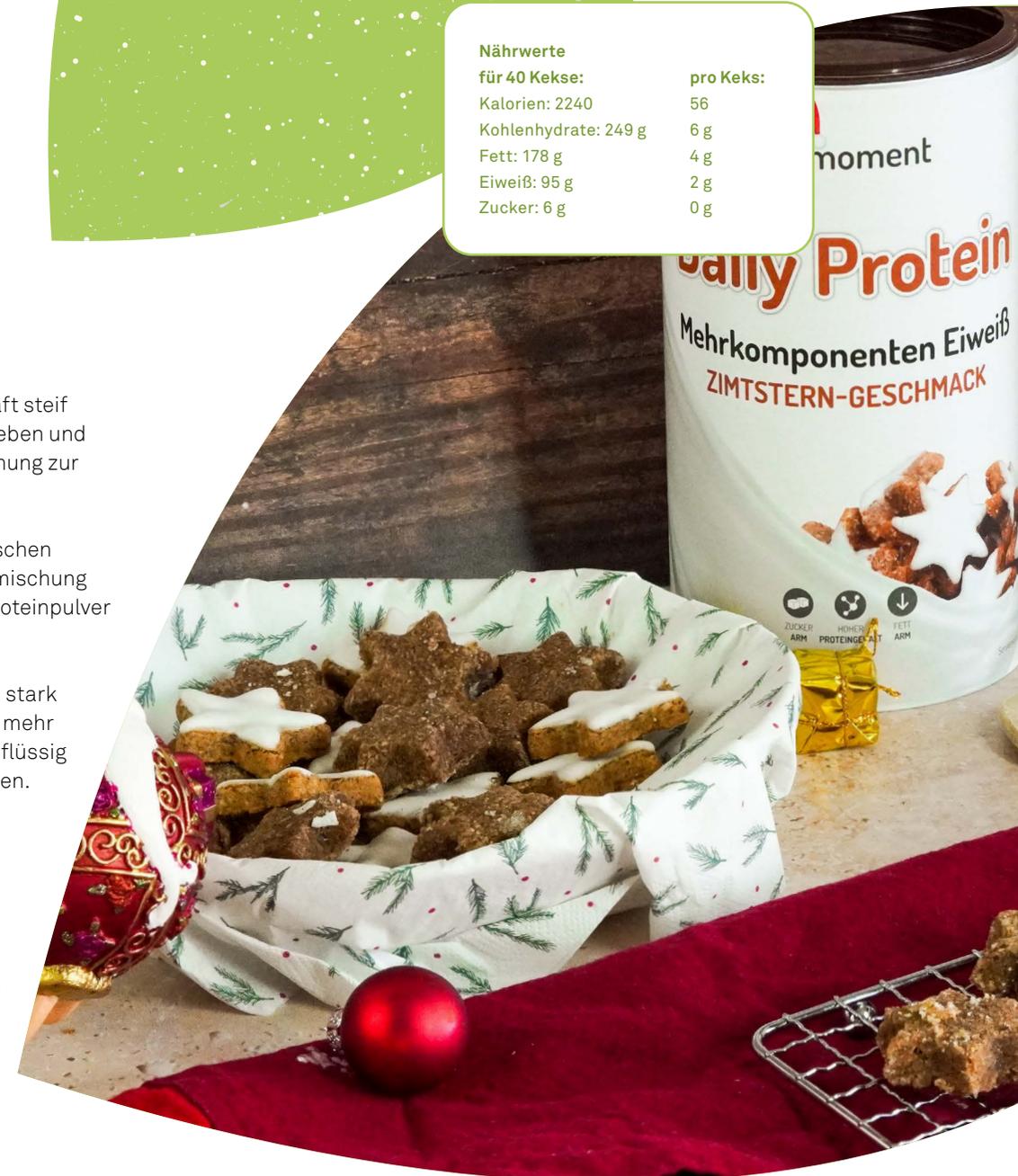
Wichtig: Du solltest circa 50 g zusätzliche, gemahlene Haselnüsse zur Hand haben

Außerdem: Zimtstern-Ausstecher oder Zimtstern-Silikonform

Zubereitung:

- Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Erythrit in einem Mixer mahlen.
- Eiweiß mit einer Prise Salz und dem Zitronensaft steif schlagen, dann das gemahlene Erythrit hinzugeben und zur Eiweißglasur schlagen. 1/3 der Eiweißmischung zur Seite stellen.
- Gemahlene Haselnüsse, Mandeln und Zimt mischen und langsam unter die anderen 2/3 der Eiweißmischung heben und ordentlich durchkneten. Optional Proteinpulver hinzufügen.
- Aufgrund der Eigröße kann der Anteil an Eiweiß stark variieren. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas mehr Eiweißmischung hinzugeben. Sollte der Teig zu flüssig sein, weitere, gemahlene Haselnüsse unterheben.
- Den fertigen Teig ausrollen und die Sterne ausstechen oder in eine Zimtstern-Silikonform geben.
- Nun die Sterne mit der restlichen Eiweißglasur bestreichen und rund 12-15 Minuten backen. In der Silikonform ggf. etwas länger.
- Anschließend gut auskühlen lassen.

Nährwerte	pro Keks:
für 40 Kekse:	
Kalorien: 2240	56
Kohlenhydrate: 249 g	6 g
Fett: 178 g	4 g
Eiweiß: 95 g	2 g
Zucker: 6 g	0 g



Mini Christstollen

(20 kleine Stollen)

Zutaten:

- 60 g Rosinen
- 1 EL Hafermilch
- 100 g Quark (20 % Fettanteil)
- 140 g *VitaMoment Daily Kitchen Erythrit*
- 1 mittelgroße(s) Ei(er)
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g *VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß*
- 60 g Butter
- 2 TL Backpulver
- 3 EL Orangenschale
- 3 EL Zitronenschale
- 100 g Mandelstifte
- Prise Salz
- Kardamom (nach Belieben)
- Nelkenpulver (nach Belieben)
- Zimt (nach Belieben)

Wahlweise:

- Stollengewürz oder
Lebkuchengewürz

Kalorienreduzierter

Puderzucker aus Erythrit:

- 50 g Erythrit
- Wahlweise: Zimt oder Vanille-
Pulver

Zubereitung:

- Rosinen rund 30 Minuten in der Hafermilch einlegen.
- Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Quark, Erythrit, Ei und Mandeln mit einem Mixer glatt rühren. Restliche Zutaten dazugeben und vermengen, bis ein Teig entsteht.
- Daraus kleine längliche Stollen formen.
- Rund 15 Minuten im Ofen backen.
- Stollen auskühlen lassen und das Erythrit in einem Mixer mahlen.
- Gemahlenes Erythrit mit Zimt und/oder Vanille-Pulver vermengen und über die Stollen verteilen.

Nährwerte

für 20 kleine Stollen:	pro Stollen:
Kalorien: 3130	157
Kohlenhydrate: 230 g	12 g
Fett: 222 g	11 g
Eiweiß: 165 g	8 g
Zucker: 59 g	3 g



Schoko-Blaubeer-Muffins

(12 Muffins)

Zutaten:

- 120 g Blaubeeren oder Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- 80 g [VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß](#)
- 250 g griechischer Joghurt
- 60 ml Ahornsirup
- 2 Eier
- 200 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 30 g Zartbitterschokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)
- Prise Salz

Optional:

- 30 g VitaMoment Daily Protein Zimtstern-Geschmack

Außerdem:

- Muffinförmchen

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Griechischen Joghurt, Ahornsirup und Eier verquirlen. Nun Backpulver, Salz, Zimt, Haferflocken und Backeweiß unterheben und vermengen.
- Zartbitterschokolade zerhacken. Die Schoko-Stücke mit den Blaubeeren unter den Teig heben.
- Die Muffins in die Förmchen füllen und rund 30 Minuten backen.
- Abkühlen lassen und aus den Förmchen heben.



Nährwerte	
für 12 Muffins:	pro Muffin:
Kalorien: 1741	145
Kohlenhydrate: 164 g	14 g
Fett: 34 g	3 g
Eiweiß: 114 g	10 g
Zucker: 25 g	2 g



Fruchtige Wintertaler mit Zuckerguss

(35 Taler)

Zutaten:

- 50 g *VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß*
- 50 g getrocknete Mango
- 600 g Süßkartoffel (roh)
- 260 g Haferflocken
- 80 g Apfelmark
- 1,5 TL Backpulver
- 20 ml flüssiges Kokosöl
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- Schuss Hafermilch
- Mark 1 Vanilleschote

Optional:

- 30 g *Daily Protein Vanillekipferl-Geschmack*

Wahlweise:

Kalorienreduzierter

Zuckerguss aus Erythrit:

- 50 g Erythrit
- 25 ml Zitronensaft

Stattdessen passen ebenfalls zuckerfreie Marmelade oder Nussaufstrich super zu den Talern.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Die Süßkartoffel schälen, in grobe Stücke schneiden und garen. Anschließend pürieren.
- Die Mango mit der Hafermilch pürieren.
- Die Haferflocken in einem Standmixer schreddern. Kokosöl erwärmen.
- Backeweiß, Mangomischung, wahlweise das Proteinpulver, Haferflocken, Spekulatiusgewürz und Backpulver in einer großen Schüssel vermengen. Dann das Süßkartoffelpüree, Apfelmark und flüssiges Kokosöl dazugeben und alles zu einem Teig vermengen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Löffel die gewünschte Teigmenge aus der Schüssel nehmen, auf das Backpapier geben und in eine flache Keksform formen. Die Kekse für rund 30 Minuten backen und auskühlen lassen.
- Erythrit malen und anschließend mit dem Zitronensaft vermengen.
- Den Zuckerguss auf die Kekse streichen.

Nährwerte

für 35 Taler:	pro Taler:
Kalorien: 2079	59
Kohlenhydrate: 330 g	9 g
Fett: 44 g	1 g
Eiweiß: 85 g	2 g
Zucker: 67 g	2 g



Schwarz-weiß-Gebäck

(40 Kekse)

Zutaten:

- 125 g Butter
- 1 Ei
- 200 g [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)
- 25 g Naturjoghurt (3,8% Fettanteil)
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g [VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß](#)
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- Mark einer Vanilleschote
- Optional: 30 g [Daily Protein Vanillekipferl-Geschmack](#)

Für den dunklen Teig:

- 1 EL Backkakao
- 1 TL Hafermilch
- 10 g Schokosteusel
- Optional: 30 g [Daily Protein Schoko-Geschmack](#)

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Butter, Joghurt, Ei, Erythrit, Mehl, Backpulver, Salz, Backeweiß und Mark der Vanilleschote vermengen.
- Teig halbieren. Unter die eine Hälfte den Backkakao, Schokosteusel, Hafermilch und wahlweise das Schoko-Geschmack-Protein mischen.
- Unter die andere Hälfte wahlweise das Vanillekipferl-Geschmack-Protein mischen.
- Beide Hälften abgedeckt 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Anschließend beide Hälften gleichmäßig mit einer Küchenrolle ausrollen. Teighälften aufeinanderlegen, sodass der Teig oben hell und unten dunkel ist.
- Teig einrollen, um mehrere Rollen mit circa 3 cm Durchmesser zu erhalten.
- Nun jede Rolle in 1 cm dicke Kekse schneiden und circa 15 Minuten im Ofen backen.
- Kekse auskühlen lassen und das Erythrit in einem Mixer mahlen.
- Gemahlenes Erythrit über Keksen verteilen. Anschließend die Plätzchen bestäuben.

Nährwerte

für 40 Kekse:	pro Keks:
Kalorien: 2075	52
Kohlenhydrate: 347 g	9 g
Fett: 118 g	3 g
Eiweiß: 77 g	2 g
Zucker: 15 g	0 g



Kokosmakronen

(14 große Kokosmakronen)

Zutaten:

- 4 Eiklar
- 20 g *VitaMoment Daily Kitchen Backeweiß*
- 130 g *VitaMoment Daily Kitchen Erythrit* (wahlweise etwas mehr oder weniger, je nach gewünschtem Süßegrad)
- 80 g Magerquark
- 200 g Kokosraspeln
- 1 TL Zitronensaft
- Optional: 30 g *VitaMoment Daily Protein Kokos-Mandel-Geschmack*, 1 TL *VitaMoment Daily Flavour weiße Schokolade Geschmack*, Mark einer Vanilleschote oder 1 TL gehackte weiße Schokolade.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Eiklar steifschlagen und nach und nach das Erythrit und den Zitronensaft unterheben.
- Den Magerquark, Kokosraspeln, Backeweiß und Zitronensaft vermengen. Wahlweise Proteinpulver und Mark der Vanilleschote unterheben.
- Eimischung unter die Quark-Kokos-Mischung heben.
- In kleine Muffinförmchen füllen oder mit einem Löffel kleine Kokos-Häufchen formen.
- Kokosmakronen rund 20 Minuten backen lassen.

Nährwerte	pro Makrone:
für 14 Makronen:	
Kalorien: 1498	107
Kohlenhydrate: 155 g	11 g
Fett: 120 g	9 g
Eiweiß: 54 g	4 g
Zucker: 7 g	1 g





Das Backeiweiß und alle weiteren
VitaMoment-Produkte findest du unter

www.vitamoment.de