

Gesunde Vanille Kipferl – Weihnachtlicher Genuss für Körper und Seele

Ein Rezept aus unserer Krankenhaus-Verwaltung:

Zutaten für 1 Blech:

- 100 g Hafermehl (Ballaststoffe für die Verdauung)
- 50 g Mandelmehl (reich an Vitamin E)
- 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser (Omega-3-Fettsäuren)
- 75 g Mandelmus (natürliche gesunde Fette)
- 40 g Ahornsirup (natürliches Süßungsmittel)
- ½ TL Vanille (aromatisch und beruhigend)
- ¼ TL Backpulver (für eine leichte Textur)
- ½ TL Lebkuchengewürz (wärmende Weihnachtsnoten)

Für die Glasur:

- 60 g vegane Schokolade
- 1 TL Kokosöl

Für den gesunden „Zuckerschnee“:

- 1 EL Kokosmehl oder
- 1 EL fein gemahlene Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Leinsamen-Ei herstellen:

Leinsamen mit Wasser vermengen und 5 Minuten quellen lassen. Diese Mischung dient als pflanzlicher Ei-Ersatz und liefert wertvolle Nährstoffe.

2. Teig zubereiten:

Alle trockenen Zutaten (Hafermehl, Mandelmehl, Backpulver, Lebkuchengewürz) in einer Schüssel mischen.

Anschließend Mandelmus, Ahornsirup, Vanille und das Leinsamen-Ei dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

3. Kipferl formen:

Den Teig in kleine Portionen teilen, diese zu Rollen formen und sanft in Kipferl-Form biegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

4. Backen:

Die Kipferl im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft) oder 180 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 10–12 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Danach gut auskühlen lassen.

5. Schokoglasur:

Schokolade und Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Die Glasur mit einem Löffel oder Spritzbeutel in feinen Zick-Zack-Linien über die Kipferl träufeln.

6. Gesunde Deko:

Statt Schokolade können die Kipferl mit Kokosmehl oder fein gemahlene Kokosraspeln bestäubt werden. Sieht aus wie Puderzucker, ist aber eine gesunde Alternative!

Gesundheits-Tipp:

Diese Kipferl sind frei von raffiniertem Zucker, reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten – ein weihnachtlicher Snack, der Genuss und Gesundheit verbindet.

Lasst Euch inspirieren und genießt die gesunde Weihnachtszeit!