

Lina Weidenbach

ABNEHMEN
MIT *Plätzchen,
Lebkuchen
und Co.*

Über 35 zuckerfreie Rezepte
für die Weihnachtszeit

riva

Bis zu
60%
weniger
Kalorien

Lina Weidenbach

ABNEHMEN

MIT *Plätzchen,
Lebkuchen
und Co.*

Lina Weidenbach

ABNEHMEN
MIT *Plätzchen,
Lebkuchen
und Co.*

Über 35 zuckerfreie Rezepte
für die Weihnachtszeit

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Stephanie Just

Satz: inpunkt[w]o Haiger, www.inpunktwo.de

Druck: Florjancic Tisk, d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1489-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1159-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1160-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

7 Die Weihnachtszeit genießen und dabei nicht zunehmen – ist das möglich?

9 Spezielle Zutaten

11 Tipps zu den Rezepten

13 KLASSIKER AUS DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

14 Lebkuchen

17 Saftige Lebkuchenmänner

18 Nussecken

21 Quarkstollen

22 Marzipankartoffeln

25 Zuckerfreies Marzipan

26 Gebrannte Mandeln

29 Zuckerfreie Apfel-Zimt-Konfitüre

30 Zuckerfreier Punsch

33 Heiße Schokolade

35 PLÄTZCHEN, KEKSE UND MAKRONEN

36 Ausstechplätzchen

39 Spritzgebäck

40 Schwarz-Weiß-Gebäck

43 Vanillekipferl

44 Zimtsterne

47 Zuckerfreie Spekulatius

48 Kokosmakronen

51 Nussmakronen

52 Spitzbuben

55 Schoko-Crossies





57 FESTLICHE KUCHEN, TARTES UND TORTEN

- 58 Spekulatius-Frischkäse-Torte
- 61 Apfel-Zimt-Tarte
- 62 Apfel-Zimt-Biskuitrolle
- 65 Gewürzkuchen
- 66 Lebkuchen-Brownies



69 DESSERTS FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

- 70 Spekulatius-Schicht-Dessert im Glas
- 73 Spekulatius-Grießbrei
- 74 Lebkuchen-Schokoladen-Mousse
- 75 Rote Grütze
- 77 Dampfnudeln mit Vanillesoße und Zimt
- 78 Zimteis
- 81 Gefüllter Bratapfel
- 82 Apfelringe im Teigmantel
- 85 Weihnachtliche French Toasts mit Zimtäpfeln
- 86 Crêpes mit Maronencreme
- 89 Zuckerfreie Schokolade



91 KLEINE ZUSATZREZEPTE

- 92 Fibersirup
- 92 Fake-Sahne
- 93 Maronencreme
- 93 Vanillesoße

- 94 Über die Autorin

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 Fettpöslterchen 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!