

Anja Haider-Wallner
Ulli Zika

Anders backen zu Weihnachten



Gesunde
Alternativen zu
Weißmehl und
Haushaltszucker



KNEIPP
VERLAG WIEN

Einleitung

Die stillste und süßeste Zeit im Jahr	8
Die süßen Seiten des Lebens genießen	9
Die Vielfalt des Getreides (wieder-)entdecken	14
Süße Alternativen zum weißen Industriezucker	19
Glücklichmacher Schokolade	24
Samen, Nüsse und Gewürze – die wahren Backkraftwerke	26
Kräuter und Gewürze in der Weihnachtsbackstube	30
Backen mit Obst und Gemüse	35
Süßes gesund genießen – 10 Leitsätze	38
Allgemeines zu den Rezepten	39



Klassiker neu interpretiert



Vanillekipferl	42
Burgenländerkipferl	44
Feiner Lebkuchen	45
Kokosbusserl	46
Winterliche Bratäpfel mit Nüssen und Fruchtaufstrich	48
Rumrosinen-Kekse	50
Schoko-Orangen-Ingwer-Stangerl	51
Hildegards Glücksecke	52



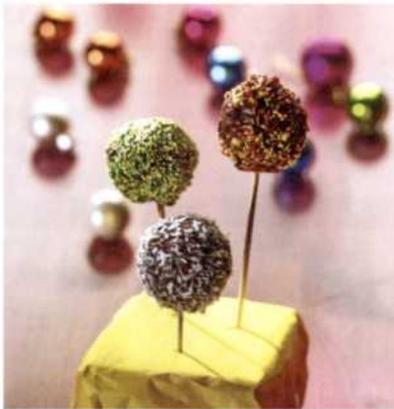
Weihnachtsstollen	54
Dirndl-Augen	55
Apfelbrot	56
Vanille-Zitronen-Maiskekse	58
Gewürzschnittchen	60
Weihnachtsgugelhupf	61
Zimtsterne	62

Aus aller Welt

Panforte	66
Laddhu	68
Banana Bread	69
Schoko-Minz-Cupcakes	70
Apple Crumble	72
Yummy Cookies	73
Ayurvedischer Milchreis-Kuchen	74
Kokos-Dinkelkuchen auf karibische Art	76
Spanische Apfel-Tortilla mit Pinienkernen	77
Mandel-Emmer-Taler auf griechische Art	78



Kuchen, Torten, Muffins



Schoko-Himbeer-Schnitten	82
Schoko-Maroni-Torte	83
Pflaumen-Pinienkern-Muffins	84
Kardamom-Birnen-Becherkuchen mit Walnüssen	86
Kürbiskuchen	87
Cake Pops	88
Flaumiger Dinkel-Birnen-Kuchen	90
Schokotorte mit Preiselbeeren	91
Rote Biskuittorte	92
Bergweizen-Gewürzkuchen mit Superfood-Beeren	94
Glutenfreier Orangen-Mandarinen-Blechkuchen	95
Glutenfreier Maroni-Mandelkuchen	96
Lebkuchen-Soufflé	97

Kekse, Cookies & Co. zum Verschenken

Kuchen im Glas	100
Variante 1: Rotweinkuchen im Glas	102
Variante 2: Mohn-Himbeer-Kuchen im Glas	103
Gebrannte Nüsse	104





Nervenkekse	106
Sesamtaler	107
Glückskekse mit Galgant	108
Kokos-Grappa-Kugeln	110
Mut-Engel	111
Cantuccini mit Apfelsüße und Anis	112
Emmer-Käse-Cracker	114
Reinhildes Nusszwieback	115
Müsliriegel	116
Kraftriegel	118
Energiebällchen	119

Weihnachtliche Desserts

Nuss- & Yogi-Teeschnittchen	122
Bratäpfel-Trifle	124
Orangen-Schokomousse	125
Schnelle Maroni-Honigcreme mit Dinkelkekse	126
Vegane Mandel-Pannacotta	128
Omas weihnachtliches Apfelmus	129
Granatapfel-Joghurt mit Nüssen, Zimt und Honig	130

