

Lina Weidenbach

ABNEHMEN
MIT *Plätzchen,
Lebkuchen
und Co.*

Über 35 zuckerfreie Rezepte
für die Weihnachtszeit

© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva



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



© des Titels »Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.« (978-3-7423-1489-5)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



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