



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



## Gesunde Advents-Nascherei?

Na klar, das geht super einfach und super lecker!



Denn es gibt viele gute Zutaten, die du im Weihnachtsgebäck unterbringen kannst. Leckere Gewürze und Nüsse und dabei nur wenig Zucker – das macht Plätzchen zur gesünderen Nascherei.

### Haselnussplätzchen (Vegan & mit Superfood)

👍 Dein Gesundheits-Benefit: Chia-Samen sind Quellen für Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend). Zudem reich an essentielle Aminosäuren, Vitamin A, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien. Nur mit natürlichem Zucker aus Banane und Datteln gesüßt. Kokosöl ist antibakteriell und beinhaltet viele Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente.

Zutaten für 24 Stück:

- 2 EL Chia-Samen (Alternativ Leinsamen)
- 6 EL lauwarmes Wasser
- 1 Banane
- 4 getrocknete Datteln
- 2 EL Kokosöl
- 200 g gemahlene Haselnüsse

## Zubereitung:

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Chia-Samen mit lauwarmen Wasser mischen und 10 Minuten stehen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht. Währenddessen Banane & Datteln in einem Standmixer zu Brei vermischen. Kokosöl zufügen, erneut mixen. Die Hälfte der Haselnüsse zu der Masse geben und wieder mixen. Dann die entstandene Masse in einer größeren Schüssel mit dem Chia-Gel und den restlichen Nüssen vermischen. Aus dem Teig kleine Haufen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. Für 25 – 30 Minuten backen, abkühlen lassen und genießen.

## Du trinkst auch so gerne Chai? 🍵

Dann sind diese Plätzchen vielleicht genau das richtige für dich:

### 3. Chai-Tee-Plätzchen

👍 Dein Gesundheitsbenefit: Kurkuma, auch Gewürz des Lebens genannt, hat ein würziges, leicht scharfes Aroma und eine schöne gelbe Farbe. Ihr Inhaltsstoff Curcumin hemmt Entzündungen, schützt die Zellen, hilft bei Bauchbeschwerden. Zimt hat Einfluss auf deinen Insulinhaushalt und stoppt den Heißhunger. Beide regen die Fettverbrennung an.

Zutaten für ca. 50 Stück:

- 100 g Mandelmehl
- 100 g Weizenmehl Type 1050
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gemahlene Fenchelsamen
- 1 Prise: Kurkumapulver, Nelkenpulver, frisch geriebener Muskat, gemahlener Kardamon, Ingwerpulver, Pfeffer und Vanillepulver
- 4 Eier
- 110 g Puderzucker aus Rohrohrzucker

## Zubereitung:

1. Mandelmehl und Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Gewürze zugeben und mischen. Eier zusammen mit Puderzucker etwa 5 Minuten cremig schlagen. Mandelmehlmischung nach und nach unterrühren, sodass eine zähflüssige Masse entsteht.
2. Teig portionsweise mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen (Ø 1 cm), auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und flach drücken.
3. Plätzchen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1–2) im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auskühlen lassen.

Weitere leckere gesunde Rezepte findest du hier: <https://www.gesund-vital.de/rezepte-gesunde-plaetzchen>

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen! 🧑🍳🍪😊

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, [hello@anjaflessa.de](mailto:hello@anjaflessa.de), [www.anjaflessa.de](http://www.anjaflessa.de), Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

