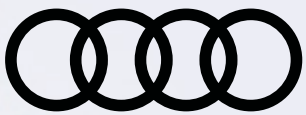


**Audi** BKK

# Gesund durch die Weihnachtszeit.

Bewusstes Genießen  
vor und während der  
Feiertage.





# In der Weihnachtsbäckerei.

Plätzchen, Glühwein, Festtagsbraten: Die Vorweihnachtszeit lockt mit zahlreichen Versuchungen – und das bleibt oft nicht ohne Folgen! Mit jedem Kilo, das die Waage mehr anzeigt, wächst im neuen Jahr die Reue. Dabei helfen schon kleine Tricks, um bei Weihnachtsfeiern, auf Weihnachtsmärkten und am Heiligabend voller Genuss schlemmen zu können. Wie das funktioniert, verraten wir Ihnen hier.

## Ernährungstipps zur Winterzeit

Damit der Körper gesund und schlank bleibt, bieten sich verschiedene Vitamine und Mineralstoffe in Lebensmitteln und Gewürzen an, die uns während der kalten Winterzeit begleiten. Versorgen Sie Ihren Körper beispielsweise mit ausreichend Vitamin D, das er ohne Sonnenlicht nur in geringen Mengen selbst produzieren kann. Verzehren Sie einfach häufiger Seefisch, Quark und Käse, weil darin wertvolles Vitamin D enthalten ist.

Achten Sie auch auf eine kalzium- und magnesiumreiche Kost, die Sie durch den Verzehr von Orangen und Mandarinen sicherstellen. Einen wirksamen Schutz gegen Erkältung und Grippe stellt ein Weihnachtstee aus Zimt, Muskat und Ingwer dar, der Sie hervorragend von innen aufwärmt. Eine aus Geflügel, Lamm oder Wild gekochte Fleischbrühe ist ebenfalls ein bewährtes Stärkungsmittel, weil sie reich an Carnitin\* ist. Ein echter Fettkiller ist Chili, das kreislaufanregendes Capsaicin enthält. Trinken Sie außerdem viel Wasser: Fallen die Temperaturen, verliert der Körper durch trockene Heizungsluft Flüssigkeit!

## Alternativen auf dem Weihnachtsmarkt

Zugegeben – es ist nicht einfach, dem kulinarischen Angebot auf dem Weihnachtsmarkt zu widerstehen. Bunte Stände mit Köstlichkeiten reihen sich schier endlos aneinander. Verlockende Düfte lassen das Schlemmerherz höherschlagen. Tatsächlich kann man den Weihnachtsmarktbesuch gesünder gestalten, indem man Ausschau nach kalorienärmeren, aber genauso leckeren Alternativen hält:

Kalorienbombe	Alternative
Kakao mit Schuss	Glühwein (aber Vorsicht: Zuckerbombe!)
Crêpe mit Nutella	Crêpe mit Puderzucker/Apfelmus
Bratwurst	Prager Schinken
Schmalzgebäck	Frische Waffel
Kartoffelpuffer	Flammkuchen
Gebraunte Mandeln	Heiße Maronen

## Tipps zum Kalorien sparen

Kommt man vom Weihnachtsmarkt zurück, ist die Kalorienschlacht zuhause noch lange nicht geschlagen. Schließlich warten auch hier Plätzchen, Lebkuchen und Stollen darauf, vernascht zu werden. Hier ein paar Beispiele unserer beliebtesten Weihnachtsleckereien:

- Mandelspekulatius 468 kcal/100 g und 20 g Fett
- Vanillekipferl 535 kcal/100 g und 32 g Fett
- Dominosteine 420 kcal/100 g und 13 g Fett
- Christstollen 340 kcal/100 g und 15 g Fett

Beachten Sie beim Backen folgende Tipps, um Kalorien zu sparen:

- Verwenden Sie Margarine statt Butter: Sie ist frei von gehärteten Fetten. Dies senkt den Fettgehalt der Plätzchen und macht sie bekömmlicher. Fetten Sie außerdem das Backblech nicht ein, sondern greifen Sie zu Backpapier.
- Nehmen Sie nur ein Drittel des Zuckers: Die Plätzchen schmecken genauso lecker und der Teig lässt sich damit noch besser verarbeiten. Probieren Sie alternativ braunen Zucker.
- Backen Sie mit Zartbitterschokolade: Sie hat einen niedrigeren Zuckeranteil und besitzt durch den höheren Kakaoanteil noch mehr Schokoladenaroma.
- Versuchen Sie Rezepte auf Eiweißbasis: Baisers sind eine gesunde und leckere Alternative zu zuckerhaltigen Plätzchen, weil sie nur aus Eischnee bestehen.

\* Carnitin spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel und regt die Fettverbrennung in den Muskeln an.



# Gesund und lecker: Weihnachtskekse mal anders.

Plätzchen gehören an Weihnachten einfach dazu. Verzichtern muss niemand, gesünder backen können wir allerdings schon. Ein paar knusprige, knackige Anregungen für süße Leckereien, die uns nicht zum Platzen bringen: jetzt frisch aus dem Ofen der Redaktion.



## Weihnachtstaler

Ohne Zucker, ohne Butter, ohne Mehl  
Für ca. 20 Stück

### Zutaten:

- > 2 reife Bananen
- > 160 g zarte Haferflocken
- > Vanillearoma
- > Zimt nach Geschmack
- > 70 g Trockenfrüchte wie Aprikosen oder Pflaumen

### Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen bei Ober- und Unterhitze auf 175 Grad vor. Lassen Sie danach die Trockenfrüchte in heißem Wasser einige Minuten lang ziehen. Währenddessen die Bananen pürieren. Nach dem Abtropfen schneiden Sie die Trockenfrüchte in kleine Stückchen. Vermengen Sie dann alle Zutaten mit den Haferflocken. Aus dieser Masse formen Sie mit den Händen kleine Kugeln und drücken diese auf einem mit Backpapier belegten Blech flach. Die Haferflockenkekse brauchen circa eine Viertelstunde im Ofen, dann sind sie fertig.



## Mandel-Bananen-Plätzchen

Für ca. 15 Stück

### Zutaten:

- > 2 reife Bananen
- > 150 g gemahlene Mandeln
- > 3 EL Kokosmehl
- > 3 EL Kokosblütenzucker
- > 1 TL Zimt
- > 1 TL Roh-Kakao

### Zubereitung:

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Die gemahlene Mandeln und die restlichen Zutaten außer dem Kakao hinzugeben und alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in zwei gleich große Portionen teilen und eine Hälfte mit dem Kakao verkneten. Den hellen Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech circa 0,5 cm dick ausrollen. Dasselbe mit dem dunklen Teig machen. Nun beide Teigplatten aufeinanderlegen und zu einer Rolle drehen. Von der Rolle ca. 0,5 cm dicke Scheiben abschneiden und auf das Backblech legen. Die Plätzchen 15 bis 20 Minuten backen.

## Vitalkekse

Ohne Mehl mit knackigen Samen  
Für ca. 20 Stück

### Zutaten:

- > 200 g gemischte Samen, Kerne und Körner (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gehackte Nüsse)
- > 50 g kernige Haferflocken
- > 1 Ei
- > 2 EL brauner Zucker
- > 2 EL flüssiger Honig
- > evtl. Rosinen oder Trockenfrüchte

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Samen, Kerne und Körner mischen. In einer Schüssel Ei, Zucker und Honig verquirlen. Zu der Samenmischung geben und gut verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Hilfe von 2 Teelöffeln 20 kleine Portionen setzen und etwas andrücken. Im Ofen 12 Minuten backen. Auf dem Blech auskühlen lassen.



## Vegane Vollkorn-Linzer

Ohne Laktose und Ei  
Für ca. 35 Stück

### Zutaten:

- > 1 EL Sojamehl
- > 100 g gemahlene Haselnüsse
- > 1 TL Zimt
- > 1 Prise Salz
- > 200 g Dinkelvollkornmehl
- > 150 g vegane Margarine (zimmerwarm)
- > 100 g Kokosblütenzucker
- > 2 EL Rohrohrpuderzucker
- > 200 g rotes Fruchtgelee

### Zubereitung:

Sojamehl mit 1 EL Wasser glatt rühren. Nüsse mit Zimt, Salz und Mehl mischen. Margarine und Zucker mit dem Quirl des Handrührgeräts cremig rühren. Sojameschung unterrühren. Nuss-Mehl-Mischung zugeben. Kurz zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. In Folie gewickelt 2 Stunden kalt stellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dünn ausrollen. Mit circa 5 cm großen Ausstechern ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Aus der Hälfte der Formen mit einer kleineren Form Löcher ausstechen.

Im Ofen bei 160 Grad Umluft 10 bis 12 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Lochkekse mit Puderzucker bestäuben. Gelee erhitzen und glattrühren. Etwas abkühlen lassen, bis es zähflüssig, aber noch nicht fest ist. Mit einem Teelöffel jeweils etwas Gelee auf die Mitte der ganzen Kekse geben. Je einen Lochkeks daraufsetzen, andrücken und trocknen lassen.



## Quarkstollen

### Zutaten:

- > 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- > ½ Würfel Hefe
- > 50 g Walnusskerne
- > 50 g getrocknete Mango
- > 50 g getrocknete Aprikosen
- > 150 g Mehl
- > 150 g Dinkelmehl, Typ 630
- > 3 EL Rohrohrzucker (60 g)
- > 1 Packung Vanillezucker
- > 50 g Butter
- > 2 EL Walnussöl oder Rapsöl
- > 1 Ei
- > 125 g Magerquark
- > 1 Prise Salz
- > 1 Bio-Orange
- > 4 EL Puderzucker (40 g)

### Zubereitung:

Erwärmen Sie die Milch leicht in einem Topf. Bröckeln Sie Hefe hinein, die Sie unter Rühren darin auflösen. Walnüsse in einem Blitzhacker oder mit einem großen Messer grob hacken. Mangostücke in dünne Streifen schneiden, Aprikosen fein würfeln. Beide Mehlsorten, Zucker, Vanillezucker, Butter, Öl, Ei, Quark und Salz in eine große Rührschüssel geben. Hefemilch dazugießen und mit den Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Walnüsse und Trockenfrüchte zum Teig geben und alles nochmals kurz verkneten. Mit einem Küchentuch zudecken und an einem warmen Ort ca. eine Stunde gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Den Teig anschließend auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und mit den Händen gut durchkneten. Dann mit den Händen zu einem Oval formen (etwa 25 x 20 cm) und eine Längsseite überklappen, so dass die typische Stollenform entsteht.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Quarkstollen daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Frucht halbieren und auspressen. Ein bis zwei Esslöffel Orangensaft mit Orangenschale und Puderzucker in einer kleinen Schüssel zu einem zähflüssigen Guss verrühren. Den abgekühlten Quarkstollen damit bestreichen, trocknen lassen und in Scheiben schneiden.

# Bewusstes Genießen an den Feiertagen.

Weihnachten ist eine Zeit der Besinnlichkeit und Ruhe – auch für Ihren Körper. Essen Sie daher maßvoll und auch nur dann, wenn Sie wirklich hungrig sind. Es entgeht Ihnen nichts – im Gegenteil: Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Lernen Sie auch mal Nein zu sagen und lassen Sie sich nicht einfach von Freunden und Verwandten dazu hinreißen, Ihre guten Vorsätze über Bord zu werfen. Und trinken Sie wenig Alkohol, denn er liefert zusätzliche Kalorien, regt Ihr Hungergefühl und die Fettspeicherung an.

## Leichtes Weihnachtsmenü

An den Feiertagen und vor allem an Heiligabend wird geschlemmt – und das sollten Sie genießen! Als Alternative zu Weihnachtsgans, Raclette oder Käsefondue stellen wir Ihnen dieses Menü vor. Es ist arm an Kalorien, aber reich an Geschmack!

## Vorspeise:

### Orangen-Ingwer-Suppe

#### Zutaten für 8 Personen:

- > 2 große Zwiebeln
- > 2 Knoblauchzehen
- > 40 g frischer Ingwer
- > 3 Karotten
- > 1 große Stange Lauch
- > 1 mittelgroße Petersilienwurzel (ca. 10–15 cm)
- > 1 Fenchelknolle
- > 40 g Butter oder Halbfettmargarine oder Sojamargarine
- > 400 ml Orangensaft (ca. 4–5 Orangen)
- > Schale von einer unbehandelten Orange
- > gemahlener Anis, oder Anissamen selbst mörsern
- > 1 l Gemüsebrühe
- > Pfeffer und Salz
- > etwas Petersilie oder Schnittlauch für die Garnitur

#### Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten schälen und würfeln. Knoblauchzehen ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Petersilienwurzel schälen und klein würfeln. Lauchstange halbieren und in Streifen schneiden. Fenchel ebenfalls würfeln. Orangen auspressen. Von einer Orange vorsichtig die Schale abreiben. Wichtig dabei: Sobald Weißes abgerieben wird, schmeckt es bitter! Daher nur die oberste Schicht vorsichtig abnehmen.

Butter (oder die Fettalternative) in einem großen Topf schmelzen lassen. Alles Kleingeschnittene in den Topf geben und andünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen und etwas köcheln lassen. Etwas Anis, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und rund 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend alles fein pürieren. Die abgeriebene Orangenschale dazugeben und nochmals mit Anis, Salz und Pfeffer abschmecken.



### Blini mit Forellenkaviar

#### Zutaten für 4 Personen:

- > 6 EL Milch
- > 2 Eier (KL. M)
- > 100 g Mehl
- > 1 gestr. TL Salz
- > 1 gestr. TL Weinsteinbackpulver
- > 2 EL Balsamico bianco
- > Salz
- > Pfeffer
- > 3 EL Rapskernöl
- > 200 g gegarte Rote Bete (Vakuumpackung)
- > 2 EL Öl
- > halber Bund Schnittlauch
- > 150 g Schmand
- > 1 Glas Forellenkaviar (50 g)

#### Zubereitung:

Milch und Eier verrühren. Mehl, Salz und Weinsteinbackpulver mischen und unter die Eimischung rühren. Abgedeckt 30 Minuten quellen lassen. Balsamico bianco, Salz, Pfeffer und Rapskernöl verrühren. Gegarte Rote Bete trocken tupfen und 1/2 cm groß würfeln. Mit der Marinade mischen und beiseitestellen.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Blini-Teig durchrühren und 8 EL Teig nebeneinander in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten goldbraun braten, wenden und weitere 1 bis 2 Minuten braten. Blini auf einem Teller oder Ähnlichem abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig in Öl 8 weitere Blini backen und abkühlen lassen. Einen halben Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Rote Bete mischen. Schmand glatt rühren. Blini auf 4 Tellern mit Roter Bete anrichten. Je 1/2 TL Schmand daraufgeben und mit 1 Glas Forellenkaviar garnieren.



## Hauptgericht:

### Putenbrust mit Äpfeln und Cidre

#### Zutaten für 4 Personen:

- > 1 kg Putenbrust
- > Salz und Pfeffer
- > 1 Prise Zimt
- > 1 TL Zucker
- > 2 Äpfel (säuerlich)
- > 1 TL Currypulver
- > etwas Cidre
- > 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- > 250 ml Sahne (alternativ: fettärmere Sojasahne)

#### Zubereitung:

Die Putenbrust säubern und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Den Zucker mit dem Zimt mischen und die Putenbrust damit bestreuen. In einem Bräter oder hohen Topf scharf anbraten. Die ungeschälten Äpfel achteln, das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel zum Putenbraten geben und kurz andünsten. Mit Cidre ablöschen (die Cidremenge richtet sich nach der Menge Sauce, die man gern haben möchte). Bräter bzw. Topf verschließen und ca. eine Stunde bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen und die Sahne angießen. Die Sauce nach Bedarf noch einmal abschmecken und eventuell abbinden.



Dazu schmecken am besten Klöße und Apfelrotkohl. Wer weniger Kalorien wünscht, serviert statt der Klöße Salzkartoffeln. Auch grüne Bohnen eignen sich als Beilage!

### Blätterteiglachs mit Spinat

#### Zutaten für 4 Personen:

- > 2 Rollen gekühlter Blätterteig (à 275 g)
- > 2 Eier (Kl. M)
- > 3 Stiele Dill
- > 4 Lachsfilets (à 110 g, ohne Haut)
- > Salz
- > Pfeffer
- > 1 Schalotte
- > 125 ml Schlagsahne
- > 600 g portionierter TK-Blattspinat
- > 6 TL Tafelmeerrettich (Glas)



#### Zubereitung:

Aus Papier eine Fischschablone schneiden: Länge 17 cm, Bauch- und Schwanzbreite je 12 cm. Blätterteig entrollen. Schablone auflegen und 8 Fische aus dem Teig schneiden. 4 Teigfische auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, übrige Fische auf Backpapier legen.

Eier mit 4 EL kaltem Wasser verrühren. Dillspitzen abzupfen, fein schneiden. Lachs trocken tupfen, rundum mit wenig Salz, Pfeffer und Dill würzen, andrücken. Lachs auf die Teigfische auf dem Blech legen, Teig rundum dünn mit der Eimischung bestreichen. Jeweils 1 weiteren Teigfisch auf den Lachs legen, Teig dabei etwas größer ziehen. Teigränder mit einer Gabel zusammendrücken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Oberseite der Teigfische mit Eimischung bestreichen. Teig mit der Küchenschere fischschuppenartig einschneiden. So entweicht Wasserdampf und der Teig weicht nicht so stark durch. Im heißen Ofen im unteren Drittel 25 Min. goldbraun backen.

Schalotte fein würfeln. Mit Sahne in einem Topf aufkochen, Spinat zugeben, bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. darin zugedeckt auftauen lassen. Meerrettich und etwas Salz unterrühren. Fische mit Spinat anrichten.

## Nachtisch:

### Weihnachts-Sorbet

#### Zutaten für 4 Personen:

- > 2 große Äpfel (Granny Smith)
- > 2 Orangen
- > 1 Zitrone
- > 4 EL Zucker
- > 300 ml Glühwein (rot oder weiß)
- > 1 Stange Zimt
- > etwas Pfeffer

#### Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und fein reiben. Zitrone auspressen und den Saft zügig über die Apfelraspeln geben – gut vermischen. Die Orangen auspressen und den Saft ebenfalls zu den Äpfeln hinzufügen. Dann alles mit einem Mixstab pürieren. Obstmus in einen Topf geben und unter ständigem Rühren und unter Zugabe des Zuckers, der Zimtstange und des Glühweins aufkochen lassen. Zuletzt mit etwas Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit in eine große, flache, eisfachste Form geben und für mindestens 3 1/2 Stunden in die Kühltruhe stellen. Alle 30 Minuten die Masse mit einer Gabel mischen und lockern.



### Weihnachtsgrütze mit Spekulatiusauce

#### Zutaten für 4 Personen:

- > 50 g Zucker
- > 200 ml roter Traubensaft
- > 300 g TK-Beerenmischung
- > 1 Pck. Vanillepuddingpulver (für 1/2 l Milch, 37 g)
- > 5 EL roter Traubensaft
- > 200 ml Milch
- > 2 EL Zucker
- > 1/2 TL Spekulatiusgewürz
- > 5 EL kalte Milch

#### Zubereitung:

Zucker und roten Traubensaft aufkochen. TK-Beerenmischung gefroren zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. auftauen lassen. Aus 1 Pck. Vanillepuddingpulver Puddingpulver entnehmen und mit 5 EL rotem Traubensaft glatt rühren. Beerenmischung aufkochen, das angerührte Puddingpulver unter Rühren zugeben und einmal aufkochen lassen. Grütze in 4 Schälchen (à 180 ml) füllen, abkühlen lassen und kalt stellen.

Milch und Zucker aufkochen. Restliches Puddingpulver (12 g) mit Spekulatiusgewürz mischen. Kalte Milch zugeben und glatt rühren. Mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren, einmal aufkochen, abkühlen lassen und kalt stellen. Grütze mit Spekulatiusauce anrichten.



## Grießknödel mit Quittenmus und Krokant

### Zutaten für 4 Personen:

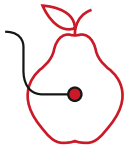
#### Knödel

- > 250 ml Milch
- > 30 g Zucker
- > 60 g Butter
- > 75 g Hartweizengrieß
- > 1 Ei (Kl. M)
- > 1 Eigelb (Kl. M)

#### Mus und Krokant

- > 1 Bio-Zitrone
- > 2 Quitten (à ca. 250 g)
- > 80 g Zucker
- > 40 g Butter
- > 1 Zimtstange (2 bis 3 cm)
- > 20 g Aprikosenkerne (Reformhaus; ersatzweise Mandeln)
- > 2 EL Mohn

Quitten müssen über Nacht ziehen.



### Zubereitung:

Am Vortag für die Knödel Milch, Zucker und Butter aufkochen. Grieß langsam einrieseln lassen. Die Masse unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet. Grieß beiseitestellen und leicht abkühlen lassen. Ei und Eigelb nacheinander sorgfältig mit der Grießmasse verrühren und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

Für das Mus Zitrone heiß abspülen, 1/3 der Schale mit einem Sparschäler dünn schälen. Saft aus 1/2 Zitrone auspressen. Quitten schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Quitten sofort mit dem Zitronensaft mischen.

20 g Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze dunkelbraun karamellisieren, 20 g Butter unterrühren. Quitten mit Saft, Zitronenschale und Zimt zugeben und zugedeckt 12 bis 15 Minuten garen. Deckel entfernen und die Quitten abkühlen lassen. Über Nacht abgedeckt kalt stellen.

Für den Krokant Aprikosenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 2 Minuten rösten. Restlichen Zucker zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Sofort auf ein Stück Backpapier geben, mit einem zweiten Papier belegen und mit einem Rollholz flach ausrollen. Krokant erkalten lassen und mit einem schweren Messer fein hacken.

Am Tag danach Zimt und Zitronenschale aus den Quitten entfernen. Quitten in einem Rührbecher fein pürieren. Knödelmasse in 8 Portionen teilen und zu Knödeln drehen. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, 8 bis 10 Minuten leicht kochen lassen. Inzwischen Mohn in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu springen. Kurz abkühlen lassen, restliche Butter darin schmelzen lassen. Etwas Mus auf die Teller verteilen. Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf die Teller legen. Mit etwas Mohnbutter beträufeln und mit Krokant bestreut servieren.



#### Bildnachweis:

Seite 1: [istockphoto.com/pixelfit](http://istockphoto.com/pixelfit)  
Seite 2: [istockphoto.com/AlexRaths](http://istockphoto.com/AlexRaths)  
Seite 4: [istockphoto.com/NatashaPhoto](http://istockphoto.com/NatashaPhoto)  
Seite 5: [istockphoto.com/DustyPixel](http://istockphoto.com/DustyPixel)  
[istockphoto.com/Zemchen](http://istockphoto.com/Zemchen)  
Seite 6: [istockphoto.com/vasantyt](http://istockphoto.com/vasantyt)  
[istockphoto.com/Rostislav\\_Sedlacek](http://istockphoto.com/Rostislav_Sedlacek)  
Seite 7: [istockphoto.com/maria\\_esau](http://istockphoto.com/maria_esau)  
Seite 8: [istockphoto.com/jacoblund](http://istockphoto.com/jacoblund)  
Seite 9: [fotolia.com/M.studio](http://fotolia.com/M.studio)  
[istockphoto.com/Tanya\\_F](http://istockphoto.com/Tanya_F)  
Seite 10: [fotolia.com/Dar1930](http://fotolia.com/Dar1930)  
[shutterstock.com/Magdanatka](http://shutterstock.com/Magdanatka)  
Seite 11: [istockphoto.com/barefootster](http://istockphoto.com/barefootster)  
[istockphoto.com/Annalleysh](http://istockphoto.com/Annalleysh)  
Seite 12: [istockphoto.com/sasimoto](http://istockphoto.com/sasimoto)

#### Rezeptnachweise:

Seite 5: [http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/geniessen/gesunde-ernaehrung-essende-plaetzchen-zu-weihnachten-ohne-zucker-mehl-und-butter\\_id\\_6275193.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/geniessen/gesunde-ernaehrung-essende-plaetzchen-zu-weihnachten-ohne-zucker-mehl-und-butter_id_6275193.html)  
<http://raum-für-gesundes.de/mandel-bananen-plaetzchen>  
Seite 6: <http://www.chefkoch.de/rezepte/1224961227781041/Vital-Kekse.html>  
<http://schrotundkorn.de/rezepte/lesen/vollkorn-linzer-sandk-11-2013-.html>

**Zentrale Postanschrift:**  
Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Stand: November 2017