

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

# WEIHNACHTS- PLÄTZCHEN

ZUCKERFREI



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Verena Kordick, Melanie Loser

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Sabrina Ouertani

 ISBN 978-3-8338-7760-5

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Coco Lang

Fotos: Sabrina Sue Daniels, Coco Lang

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7760 11\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*  
Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*  
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr  
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.  
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



## LENA MERZ UND ANNINA SCHÄFLEIN

*Plätzchen gehören an Weihnachten dazu - aber warum nicht mal ohne Zucker backen? So kommen feine Gewürze, knusprige Nüsse und herbe Schokolade viel besser zur Geltung und Klein und Groß dürfen naschen, was das Zeug hält!*

**Wie seid ihr auf die Idee gekommen, zuckerfrei zu backen?**

Als Bloggerinnen und Expertinnen für Baby- und Kleinkindernahrung haben wir für unsere Kinder und unsere Leser\*innen jedes Jahr zu Weihnachten die besten zuckerfreien Plätzchen ausprobiert. Dabei haben wir festgestellt, dass man mit Obst und Trockenfrüchten ganz

tolle Aromen und Süße zaubern und somit die ganze Familie gesünder verwöhnen kann.

### **Schmecken die Rezepte in diesem Buch trotzdem süß?**

Ja, denn wir verwenden drei alternative Zuckerarten, die den Blutzuckerspiegel weniger nach oben treiben: Dattelsüße – ein Pulver aus getrockneten, gemahlenden Datteln, Kokosblütenzucker und Reissirup. Jedoch nehmen wir generell nur sehr kleine Mengen. Wer es süßer mag, kann jedes Rezept auch mit mehr Zucker oder süßerer Schokolade, wie etwa einer Schokolade mit Kokosblütenzucker, zubereiten.

### **Wie kann man die Adventszeit zuckerfrei gestalten?**

Im dritten Kapitel haben wir Ideen für Geschenke aus der Küche zusammengestellt, von denen sich einige auch als Füllung für einen Adventskalender eignen. Oder man überzeugt Freunde und Verwandte mit einem Kuchen aus dem Glas vom zuckerfreien Genuss. Süße und herzhaft Leckereien lassen sich mit wenig Aufwand hübsch verpacken: Bestempelte Spitztüten aus Papier, mit Bändern und sternförmigen Papieranhängern verzierte Schraubgläser oder kleine Zellophantütchen sind schnell befüllt und willkommene Mitbringsel.