

8. Plätzchen:

8.1. Amaretto-Cookies



(Ca. 40 Stück)

Zutaten:

100 g	weiche – nicht flüssige – Butter	3 Tl	Backpulver
2	Eigelb	5 Tr.	Bittermandelöl
1	ganzes Ei (Gr. M)	1/2 Fl.	Butter-Vanille-Aroma
4 ml	flüssiger Süßstoff	3 El	Amaretto
je 50 g	Gluten, gemahlene Mandeln und Eiweißpulver (geschmacksneutrales, z.B. DM-Drogerie)		

Zubereitung:

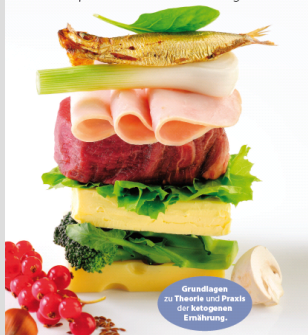
Butter mit Eiern und flüssigen Zutaten mit dem Handmixer cremig rühren. Gluten, Mandeln, Eiweißpulver und Backpulver mischen und esslöffelweise unter den Teig kneten (nun mit Knethaken).

Den Teig eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen (wird schön mürbeteigähnlich), dann kleine Kugeln formen (ca. 1,5 cm Durchmesser) und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: mittlerer Schiene bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze (ca. 15-20 Minuten, ausprobieren) goldgelb backen.

Wirklich sehr lecker! Außen knusprig, innen weich mit echt leckerem Amarettogeschmack...

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



8. Plätzchen:

8.2. Schoko-Gewürz-Cookies

Zutaten:

100 g	weiche – nicht flüssige – Butter	3 TI	Backpulver
2	Eigelb	1 TI	Zimt
1	ganzes Ei (Gr. M)	2 TI	Kakao
1 TI	Süßstoff	20 g	geschrotete Leinsamen
50 g	Gluten	30 g	gemahlene Haselnüsse
50 g	Eiweißpulver	1 EI	Rum

Zubereitung:

Butter mit Eiern mit dem Handmixer cremig rühren. Rum, Süßstoff, Zimt und Kakao unterrühren. Gluten, Leinsamen, Haselnüsse, Eiweißpulver und Backpulver mischen und esslöffelweise unter den Teig kneten (nun mit Knethaken).

Den Teig eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen (wird schön mürbeteigähnlich), dann kleine Kugeln formen (ca. 1,5 cm Durchmesser) und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: mittlerer Schiene bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze (ca. 15-20 Minuten, ausprobieren) goldgelb backen.



8. Plätzchen:

8.3. Gewürz-Brezeln/Plätzchen



Zutaten:

- | | |
|-----------|---|
| 1 | Grundrezept Quark-Ölteig süß (Rezept 2.6) |
| 2 geh. Tl | Kakao |
| 1 Pr. | Zimt |
| 1 Pr. | Nelken gemahlen |
| 1 Pr. | Muskatnuss |
| 1 Pr. | Kardamom |
| 1 Pr. | Piment |

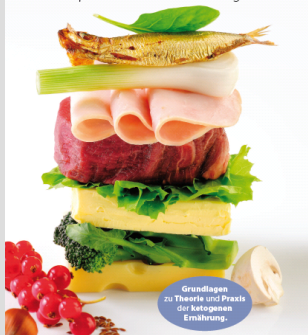
Zubereitung:

Grundteig wie in Rezept 2.4. beschreiben zubereiten, dabei Gewürze und Kakao gleich mit den festen Zutaten mischen. Aus dünn ausgewelltem Teig Plätzchen oder Brezeln ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen.

Backen: 175°C, ca. 12 min

Die Plätzchen sind sehr knusprig und werden weicher wenn man sie ca. 5-7 Tage in einer verschlossenen Dose im Kühlschrank durchziehen lässt

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



8. Plätzchen:

8.4. Linzer Plätzchen



Zutaten

400 g	gem. Haselnüsse	5 Tr	Vanillearoma
50 g	Gluten	5 Tr	Bittermandelaroma
1 Msp.	Backpulver	1 Msp.	Nelkenpulver
80 g	Margarine oder Butter	1 TL	Zimt
1	Ei	1 Ei	Kirschwasser
7 ml	Süßstoff	2 Ei	Kakao

Zubereitung:

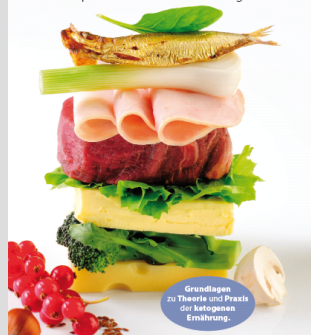
Haselnüsse, Gluten, Backpulver, Kakao und Gewürze in einer Schüssel miteinander vermischen. Dann die anderen Zutaten hinzugeben und mit der Hand zu einem Teig verkneten. Den Teig am besten zwischen zwei Dauerbackfolien 5-7 mm dick „auswellen“ bzw. eher schieben. Plätzchen ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen ein rundes Loch aus der Mitte ausstechen (z. B. mit einem Fingerhut) oder Spitzbubenförmchen verwenden.

Backen: 175°C, ca. 10-12 min auf der mittleren Schiene backen (Blech mit Backpapier)

Die abgekühlten Plätzchen (ohne Loch in der Mitte) dünn mit kohlenhydratarmer Marmelade (z. B. von Natreen: Himbeere mit 70% Fruchtanteil, 18g Kohlenhydrate pro 100g) bestreichen. Die Plätzchen mit Loch in der Mitte darauf setzen.

Die Plätzchen schmecken am besten wenn man sie ca. 5-7 Tage in einer verschlossenen Dose im Kühlschrank durchziehen lässt. Achtung: hoher Suchtfaktor!

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



8. Plätzchen:

8.5. Spitzbuben



Zutaten:

150 g	Kokosmehl	1 TI	Backpulver
30 g	Gluten	1 Amp.	Vanillearoma
30 g	gem. Mandeln	5 ml	Süßstoff
70 g	gem. Haselnüsse	1 Schuß	Rum
165 g	Butter	1 Msp.	Zimt
2	Eigelb		
1	Ei		

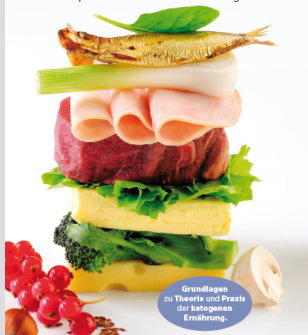
Zubereitung:

Butter schaumig rühren, dann Eigelb und Ei unterrühren. Flüssige Zutaten und Aromen zugeben. Feste Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Dann Löffelweise unter die Butter-Eimasse rühren. Anfangs mit normalen Haken, dann mit Knethaken zu einem Teig verkneten. Teig kühlstellen und mind. 30 min ruhen lassen. Den Teig am besten zwischen zwei Dauerbackfolien 5-7 mm dick auswellen. Plätzchen ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen ein rundes Loch aus der Mitte ausstechen (z. B. mit einem Fingerhut) oder Spitzbubenförmchen verwenden. Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und backen.

Backen: 175°C, ca. 18-10 min auf der mittleren Schiene backen

Nach dem Abkühlen jeweils ein „lochfreies“ Plätzchen mit Fruchtaufstrich (Rezept 1.2.) bestreichen und Lochplätzchen aufsetzen. In geschlossener Dose im Kühlschrank aufheben und bald verbrauchen....

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

8. Plätzchen:

8.6. Kokos-Kugeln/-Makronen



Zutaten:

150 g	Kokosstreusel
4 - 5	Eiweiß
5 ml	Süßstoff
1 Ei	Zitronensaft

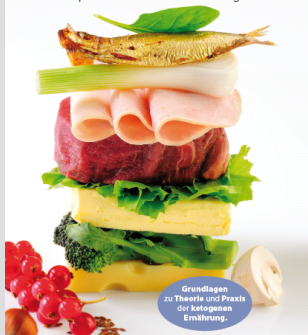
Zubereitung:

Eiweiß mit Süßstoff und Zitronensaft zu festem Schnee schlagen, dann Kokosstreusel unterrühren. Ergibt feste krümelige Masse. Mit den Händen kleine Portionen abnehmen und zu Kugeln (ca. 2 cm. Durchmesser) formen. Kugeln auf Backblech (mit Backpapier ausgelegt) setzen oder (bei mehr Eischnee) mit 2 Teelöffeln Häufchen abstechen und aufs Blech setzen

Backen: 110°C, ca. 30 min mit Umluft

Ideal zur Resteverwertung von Eiweiß aus anderen Rezepten und einfach lecker!

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



8. Plätzchen:

8.7. Mandel-Splitter



Zutaten:

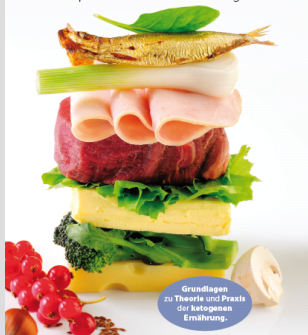
- 100 g dunkle Schokolade (85%)
200 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Von den Mandelplättchen einige schöne zum Verzieren beiseitelegen. Schokolade in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Mandelplättchen einrühren bis alle Plättchen mit Schokolade überzogen sind. Mit 2 Teelöffeln kleine Portionen entnehmen und auf ein Blech (mit Backpapier oder Dauerbackfolie) ausgelegt kleine Häufchen setzen. Mit jeweils einen Mandelblättchen verzieren und kaltstellen.

Geht schnell ist sehr lecker und sieht schön aus

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



8. Plätzchen:

8.8. Zimtplätzchen



Zutaten:

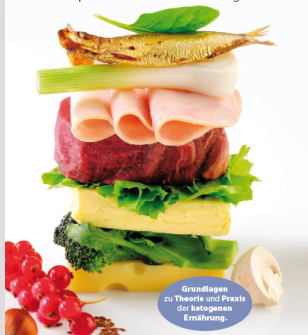
400 g	gem. Walnüsse (oder auch Mandeln bzw. Haselnüsse)
2	Eiweiß
11 ml	Süßstoff
2 TL	Zimt
5 Tr.	Zitronenaroma

Zubereitung:

Eiweiß und Süßstoff steif schlagen. Die gemahlene Nüsse, Zimt und Zitronenaroma zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig 30 min in den Kühlschrank stellen. Anschließend den Teig zwischen 2 Dauerbackfolien ausrollen, Rauten (oder Sterne) ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Backen: ca. 20 min bei 150°C

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



8. Plätzchen:

8.9. Ingwerplätzchen



(ca. 70 Plätzchen)

Zutaten:

100 g	gem. Mandeln	1 Pr.	Salz
100 g	Kokosmehl	7,5 ml	Süßstoff
50 g	Hanfmehl (od. anderes Nussmehl)	30 g	frisch geriebener Ingwer
50 g	Gluten	2	Nelken
10 g	Eiweißpulver	4	Pimentkörner
125 g	Magerquark	1 Ei	Fenchelsamen
1	Ei	1 TI	Anissamen
50 ml	Rapsöl	1 Msp.	gem. Kardamom
1 Päck.	Backpulver		

Zubereitung:

Nelken, Piment, Fenchel und Anis im Mörser fein reiben. Mit Ingwer, Kardamom und allen festen Zutaten in einer Schüssel gut mischen. Ei, Quark, Öl und Süßstoff zügig zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig dünn ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Backen: 10 min bei 160°C, Umluft

Nicht nur für Prof. McGonagall und Harry Potter zum Tee ein Genuss....

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.

