

Rezeptvorschläge für etwas harmlosere Weihnachtsplätzchen

Zusatz-Info zum Thema „Ernährung“ aus „Arbeit und Gesundheit“ - Ausgabe Dezember 2000

Schokoschäumchen:

Zutaten für 80 Stück:
 125 g kernige Haferflocken
 125 g weiße Schokolade
 5 Eiweiß
 1 TL Zitronensaft
 250 g Zucker
 125 g gemahlene Mandeln

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind. Die Schokolade fein reiben. Den Backofen auf 130 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eiweiße möglichst steif schlagen und dabei den Zitronensaft unterrühren und den Zucker einrieseln lassen. Die Mandeln, Haferflocken und Schokolade unterheben. Mit einem Teelöffel Teighäufchen auf das Blech setzen und mit Non-Pareilles bestreuen. Die Schäumchen 40 Minuten backen. Dabei die Ofentüre mit einem Kochlöffel einen Spalt offen halten. Vor dem Verpacken die Schäumchen über Nacht trocknen lassen.

Ein Schokoschäumchen hat 35 kcal. mit einer Nährstoffverteilung von 59 % Kohlenhydraten, 27 % Fett und 11 % Eiweiß.

Kokos-Honig-Kugeln

Zutaten für 20 Stück:
 100 g weißer Honig
 50 g getrocknete Ananas oder Zitronat
 60 g Kokosflocken
 ein halber TL Zitronensaft

Den Honig im heißen Wasser leicht erwärmen bis er dickflüssig ist. Die Ananas oder das Zitronat in ganz kleine Stücke schneiden. Die Würfel mit 50 g Kokosflocken und dem Zitronensaft unter den Honig rühren. Die Masse etwas fest werden lassen. Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit nassen Händen zu Kugeln formen. In den restlichen Flocken wälzen und auf einen Teller legen. Vor dem Verpacken einige Stunden an der Luft trocknen lassen.

Eine Kokos-Honig-Kugel hat 35 kcal. mit einer Nährstoffverteilung von 70 % Kohlenhydraten, 27 % Fett und 2 % Eiweiß.

Tabelle: Plätzchen-Zutaten im Vergleich

	Kalorien	Fett	Kohlenhydrate
Mandeln	577	54 g 84 %	4 g 3 %
Nüsse	650	62 g 87 %	11 g 7 %
Kokosflocken	363	36 g 89 %	5 g 6 %
Pistazie	581	52 g 81 %	12 g 8 %
Nougat	532	31 g 52 %	58 g 44 %
Schokolade	537	32 g 54 %	54 g 40 %
Marzipan	486	25 g 46 %	57 g 47 %
Honig	302	---	75 g 99 %
Konfitüre	259	---	65 g 100 %

Angaben beziehen sich jeweils auf 100 g;

Prozentwerte beziehen sich auf Anteil an den Kalorien: 100 g Mandeln enthalten ca. 577 kcal.; davon werden 84 % vom Fett und 3 % von den Kohlenhydraten geliefert.

Zur Erinnerung: Die tägliche Kalorienmenge sollte sich zu mindestens 50 % auf Kohlenhydrate und zu 25 bis höchstens 30 % auf Fett verteilen.

