

Rezepte für gesunde Weihnachtskekse von unserer Ernährungsberaterin Stefanie Mederle.

### Rezept 1: Dinkel-Vollkorn-Plätzchen

500g	Dinkelvollkornmehl
200g	Joghurt-Butter
100g	Rohrzucker
150g	gemahlene Mandeln
2	Eier
1 TL	Backpulver

Aus den Zutaten einen Mürbteig bereiten und für 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Dann portionsweise ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Plätzchen bei 180 Grad ca. 12-15 Minuten backen. Nach dem Auskühlen nach Belieben verzieren z.B. mit heißer Schokolade und einem Hauch Chillipulver!

---

### Rezept 2: Haferflockenkekse

500g	Vollkornhaferflocken
400g	Joghurt-Butter
400g	Rohrzucker
2	Eier
200g	Dinkelvollkornmehl
2 Pk.	Backpulver

Die Zimmerwarme Butter mit dem Zucker verrühren, Eier hinzufügen, Haferflocken, Mehl und Backpulver vermischen und hinzufügen, alles gut vermischen. Aus dem Teig mit 2 Teelöffeln kleine Haufen formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Für 10-12 Minuten bei 200 Grad backen.

### Rezept 3: Dinkel-Zimtkipferl

200g	Joghurt-Butter
120g	Rohrzucker
3 TL	Zimt
250g	Dinkelvollkornmehl
100g	gemahlene Haselnüsse
50g	Puderzucker

Butter und Zucker schaumig schlagen. 3 TL Zimt, Mehl und Nüsse dazugeben und alles gut durchkneten. Aus dem Teig drei Rollen formen und 1 Stunde kalt stellen. Jede Rolle in gleich dicke Scheiben schneiden, diese zu Hörnchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 175 Grad hellbraun backen. 1 TL Zimt mit Puderzucker vermischen und die noch heißen Kipferl vorsichtig darin wälzen und auskühlen lassen.