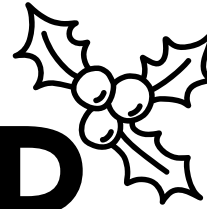
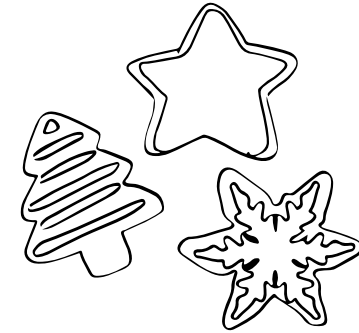


CHALLENGE

GESUNDE WEIHNACHTSBÄCKEREI im



DEZEMBER



MONTAG

Hast du alle
Backutensilien?



DIENSTAG

Einstimmen mit einer
Weihnachtsback-
playlist



MITTWOCH

Es geht los mit
Back-Tag 1

DONNERSTAG

Wärmende Gewürze
und Düfte

Meet-Up für alle mit
einem CHALLENGE+ Abo

FREITAG

Weihnachtsstress
abbauen am
Back-Tag 2

SAMSTAG

Weihnachten als Zeit
des Gebens



SONNTAG

Back-Tag 3 und eine
Weihnachtsgeschichte

Notizen



Einkaufsliste

GESUNDE
WEIHNACHTSBÄCKEREI

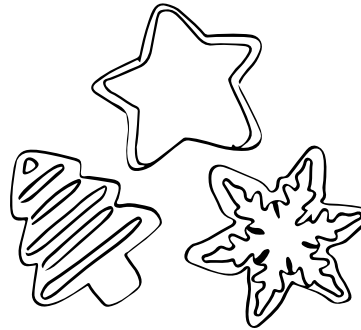
für deine Weihnachtskekse

Dinkel-Husarenkrapferl

- Dinkelvollkornmehl (300 g)
- Birkenzucker (70 g)
- Honig (30 g)
- Butter (250 g)
- Eier (1 Eigelb, 2 Eier)
- Haselnüsse, gehackt (200 g)
- Haselnüsse, gerieben (80 g)
- Haselnüsse, ganz (zum Verzieren, 50 Stück)
- Salz
- Pfeffer
- Zimt, gemahlen
- Piment, gemahlen
- Ingwer, gemahlen

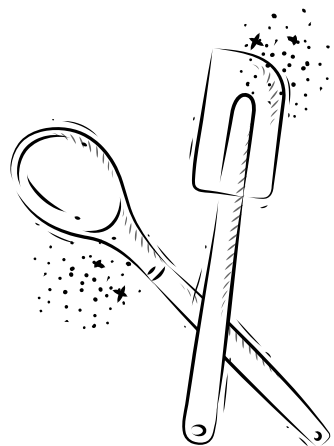
Aryurveda-Kekse mit Mandeln und Orangen

- Sojamehl (50 g)
- Eier (3 Stk.)
- Kokosblütenzucker (170 g)
- Zimtpulver (1 TL)
- Nelkenpulver (1 Msp.)
- Piment (1 Msp.)
- Dinkelvollkornmehl (200 g)
- Natron (1 TL)
- Mandeln, gerieben (200 g)
- Orange (1 Stk., Schalenabrieb)



Schokoladenringe mit Meersalz (vegan)

- Dinkelmehl (200 g)
- Haselnüsse, gemahlen (20 g)
- Maisstärke (40 g)
- Margarine (130 g)
- Rohrohrzucker (100 g)
- Kakaopulver (1 EL)
- Zimt, gemahlen (1 TL)
- Mandeldrink (100 ml)
- Salz



Einkaufsliste

GESUNDE
WEIHNACHTSBÄCKEREI

für deine Weihnachtskekse



Kürbiskern-Matcha-Kipferl (glutenfrei)

- Mehl, glutenfrei (250 g)
- Kürbiskerne, gerieben (200 g)
- Staubzucker (200 g)
- Butter (200 g)
- Eier (2 Stk.)
- Kürbiskernöl (2 cl)
- Vanillezucker (1 Pckg.)
- Matchapulver (1 TL, 1 EL)

Ballaststoff-Kekse

- Pekannüsse (50 g)
- Haselnüsse (10 g)
- Kokosöl (50 g)
- Backpulver (1 TL)
- Dinkelmehl (100 g)
- Haferkleie (30 g)
- Chiasamen (1 EL)
- Birkenzucker (50 g)
- Ahornsirup (1 EL)
- Butter (50 g)

optional:

- Schlagobers (100 ml)
- Kristallzucker (50 g)
- Kardamom, gemahlen

Dattelkekse mit Haferflocken (zuckerfrei)

- Haferflocken (120 g)
- Datteln, entkernt (200 g)
- Mandelmus (220 g)
- Vanilleschote (1 Stk.)
- Nelken, gemahlen
- Piment, gemahlen
- Natron (1/2 TL)
- Sesam, weiß und schwarz (50 g)

