

Improvisierte Plätzchenbäckerei - Man nehme, so man hat...



Backen ist besonders vor Weihnachten sehr beliebt, denn Plätzchenduft gehört einfach zur Adventszeit und hat schon so manchen Hausgenossen in die Küche gezogen. Eine gute Nachricht für alle jungen und alten Keksbäcker, die die Backlust überkommt, obwohl die traditionellen Zutaten gerade nicht vollzählig vorhanden sind. Leicht lassen sich die überlieferten Rezepte abwandeln nach Gefühl und Vorratslage, ohne Kochbuch – Erfahrungen einer Einsteigerin 50plus mit einfachen Rezepten, veröffentlicht auf intuitiv-kochen-schlank-bleiben-blog.8ung.info,

ein Genuss-Blog von 8ung.info.

Butter, Zucker, Eier, Mehl - so heißen die Grundstoffe, aus denen die leckeren Kekse sind. Fehlt eines von diesen Zutaten, stellt es auch kein Problem dar, denn in fast jedem Haushalt finden sich ebenso leckere Ersatzstoffe.

Zucker lässt sich fast überall einsetzen, ist leicht zu handhaben, verdirbt nicht, ist kostengünstig, löst sich schnell auf. Zu all diesen Vorteilen kommen leider auch die Nachteile. Zucker schädigt die Zähne, macht dick und enthält keine lebenswichtigen Vitamine oder Mineralien. Deshalb entscheidet Dorle Knapp-Klatsch: „In meine Kekse kommt grundsätzlich kein Haushaltszucker in reiner Form. Statt dessen nehme ich etwas Süßes, was sich in meiner Küche vorfindet. Häufig sind es gerade gebrauchte Marmeladen, oder solche, die den Familiengeschmack nicht ganz treffen oder einfach zu süß, zu sauer, zu flüssig, zu intensiv, zu... sind. Damit verleiht der Fruchtgeschmack dem Gebäck ein zusätzliches Aroma und der Zuckeranteil wird verdünnt.“

Natürliche Süße liefern getrocknete Früchte wie Trauben in Form von Rosinen, Datteln (zu süß zum allein essen), Birnen oder Pflaumen. Kokosflocken schmecken nicht nur süß und können den Zucker austauschen, sondern verleihen dem Gebäck auch Fülle. Das erhebt sie zu einem aromatischen Mehlersatz. Ebenso können Haferflocken eine kernige Alternative zum Mehl darstellen.

Direkter Link zu Back-Rezepten:

Kekse mit Grünteepulver, Kürbis-Apfel-Gelee, Nüsse, Mandeln ->

<http://www.intuitiv-kochen-schlank-bleiben-blog.8ung.info/essen-trinken/backen-kekse-gruenteepulver-kuerbis-apfel-gelee-nuesse-mandeln/00393/>

Kokos-Johannisbeer-Amaretto-Brezeln ->

<http://www.intuitiv-kochen-schlank-bleiben-blog.8ung.info/essen-trinken/backenkekse-kokosraspeln-johannisbeermarmelade-amaretto/00357/>

Kurzprofil

www.8ung.info - das Magazin für Nischenthemen, wendet sich besonders an Frauen der Generation 50plus. In diesem Alter muss keine Frau mehr einer Mode hinterher laufen, denn sie hat schon alle ausprobiert.

Dorle Knapp-Klatsch, **Elke Wilkenstein** und **Gesine Bodenteich** schreiben aus eigener Erfahrung von Frau zu Frau über die Interessen ihrer Generation. Zum Thema Wohlbefinden, Genuss, Rezepte eröffneten sie drei neue Blogs:

<http://www.schlank-fit-gesund.8ung.info/>

<http://www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info/> <http://www.intuitiv-kochen-schlank-bleiben-blog.8ung.info/>

Alle Artikel enthalten sowohl Informationen als auch zahlreiche Fotos.

Elke Wilkenstein

gutentag@8ung.info