

Abnehmen mit Genuss

Weihnachtsplätzchen für die schlanke Linie

Oktober 2015. Was wäre der Advent und Weihnachten ohne Plätzchen? Die kleinen Naschereien verwöhnen Gaumen und Seele. Doch leider auch die Fettdepots. Müssen Figurbewusste oder Abnehmwillige deshalb ganz auf die süßen Verführer verzichten? Aber nein, meint Ernährungsberaterin Nadine Wagner vom „Abnehmen mit Genuss“, dem bewährten Ernährungsprogramm der AOK. Ein, zwei Plätzchen lassen den Zeiger der Waage noch nicht nach oben wandern. Ihre Tipps für die „schlankere“ Weihnachtsbäckerei:

- **Zucker reduzieren**
Bei vielen Rezepten kann man etwa 25 % Zucker weniger nehmen als angegeben.
- **Weniger Fett**
Normale Butter durch Joghurt-butter, fettreiche Nüsse durch geröstete Hackerflocken ersetzen. Backblech nicht einfetten, sondern Backpapier verwenden.
- **Leichte Deko**
Statt dicker Schokoglasur dünne Schokostreifen auftragen oder Puderzucker mit etwas Fruchtsaft zu einer Glasur verrühren.
- **Clever auswählen**
Plätzchen ohne Schokolade und Nüsse und weniger Butter sind fettärmer: z.B. Pfeffernüsse, Anisplätzchen und Magenbrot.

Auch beim Abnehmen nach den Feiertagen hilft Abnehmen-mit-Genuss, mit dem bereits über 100.000 Teilnehmer erfolgreich abgenommen haben. Das Programm steht AOK-Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern offen. www.abnehmen-mit-genuss.de.

1247 Anschläge mit Leerzeichen, Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten

Haferflockenplätzchen

Zutaten für ca. 60 Stück

50 g Butter	80 g Zucker	1 P. Vanillezucker
1 Ei	1 EL Orangensaft	½ TL Zimt
1 MS Nelken	125 g feine Haferflocken	125 g Mehl
1 TL Backpulver		

Zubereitung

- Hackerflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Butter mit Zucker, Vanillezucker und dem Ei schaumig schlagen. Orangensaft und Gewürze einrühren.
- Die gerösteten Haferflocken, Mehl und Backpulver unterkneten. Den Teig nicht zu dünn ausrollen. Plätzchen ausstechen und hellbraun backen. Etwa 10 Min. bei 170° im vorgeheizten Ofen (Mitte) backen (Umluft 160°).

Pro Plätzchen: 29 kcal, 1 g Fett

Tipp: Wer möchte, kann Cranberrys oder Rosinen mit in den Teig mischen. Manche mögen auch Zitronen- oder Orangenschale.

Pressekontakt : Hilde Hutchings | Tel. 06101 9954725 | abnehmen-mit-genuss@hutchings.de