

DAS ADVENTS-BACKBUCH

24 leichtere Plätzchen

Leichter gebacken: ein Rezept für jeden Tag im Advent



KOSTENLOSE PROBE: 3 VON 24 REZEPTEN

So funktioniert dieses Buch

Ein Rezept für jeden Tag

Die 24 Rezepte sind nach Adventstagen sortiert. Am Anfang stehen schnelle Teige, die auch mit Kindern gut gelingen, an den Wochenenden etwas mehr Arbeit. Du kannst natürlich in jeder Reihenfolge backen.

Was „leichter gebacken“ heißt

Jedes Rezept hat weniger Zucker als unser Grundrezept für dieselbe Sorte, mindestens 30 Prozent. Den Wert findest du auf jeder Seite, zusammen mit dem Grundrezept, mit dem wir verglichen haben. Gezählt wird der ganze Zucker, auch der aus Honig, Obst, Schokolade und Konfitüre. Oft ist auch etwas Butter durch Quark, Milch oder Apfelmark ersetzt. Plätzchen bleiben trotzdem Gebäck zum Genießen, keine Diät.

Die kcal je Stück sind eine Schätzung

Wir haben die Nährwerte der Zutaten aus der amerikanischen Lebensmitteldatenbank USDA FoodData Central zusammengezählt und durch die Stückzahl geteilt. Wie groß deine Plätzchen werden, wie viel Puderzucker hängen bleibt und welche Marke du kaufst, verändert den Wert. Wie wir gerechnet haben, steht auf der letzten Seite.

Bevor du loslegst

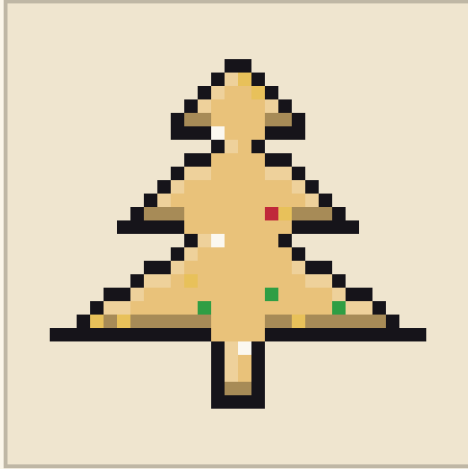
Lies das Rezept einmal ganz. Eier sind Größe M, Butter ist echte Butter. Heiz den Ofen vor. Jeder Ofen backt anders: Schau bei der ersten Ladung ab der kürzeren Zeit nach und notiere dir, was bei dir passt. Mit Umluft etwa 20 Grad weniger einstellen. Kühle Teige lassen sich besser verarbeiten, plan die Kühlzeiten ein.

Roher Teig und Allergene

Teig mit rohen Eiern bitte nicht naschen, besonders nicht Kinder, Schwangere und ältere Menschen. Bei jedem Rezept stehen die Hauptallergene aus den Zutaten. Prüfe bei Allergien trotzdem die Packungen deiner Zutaten.

Rezepte nach bewährten Grundrezepten, Backzeiten je nach Ofen prüfen. Die Rezepte folgen bewährten Grundverhältnissen und sind eigene Fassungen von pinnry.

Butterplätzchen zum Ausstechen



Der Klassiker zum Ausstechen, mit etwas Quark im Teig: zart, hell und gut zu verzieren.

Teig

- 300 g Weizenmehl Type 405
- 160 g kalte Butter
- 40 g Magerquark
- 60 g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, Mark einer halben Vanilleschote, 1 Prise Salz

Ergibt

etwa 50 Stück

Zeit

30 Min. + 1 Std. kühlen

Backen

180 °C Ober-/Unterhitze, 8 bis 10 Min.

Hält

3 Wochen in der Dose

Enthält

Gluten, Ei, Milch

So geht's

- 1** Mehl, Zucker, Salz, Vanille und Zitronenschale mischen. Butter in kleinen Würfeln, Quark und Ei dazugeben.
- 2** Alles rasch mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Nicht zu lange, sonst wird er warm und klebrig.
- 3** Teig flach drücken, in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- 4** Auf wenig Mehl 3 bis 4 mm dünn ausrollen, Formen ausstechen und auf Backpapier legen.
- 5** Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Ränder gerade hellgolden sind. Auf dem Blech kurz abkühlen lassen.

Leichter gebacken

38 % weniger Zucker

als unser Grundrezept (300 g Weizenmehl, 200 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei).

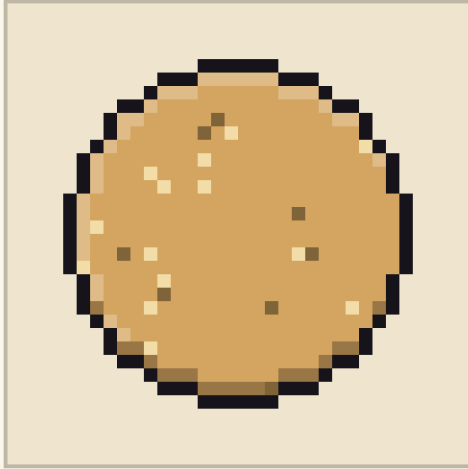
Schätzung je Stück: ca. 50 kcal, 1,2 g Zucker

Grundrezept: ca. 60 kcal, 2,0 g Zucker · Werte: USDA

Tipp

Zum Verzieren reicht ein dünner Guss aus 2 EL Puderzucker und wenigen Tropfen Zitronensaft. Wer mag, malt nur Punkte und Linien, so bleibt es bei wenig zusätzlichem Zucker.

Haferflocken-Taler



Knusprig am Rand, weich in der Mitte. Apfelmark ersetzt einen Teil von Butter und Zucker.

Teig

- 75 g weiche Butter
- 70 g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g Apfelmark, ungesüßt
- 175 g zarte Haferflocken
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Zimt, 1/2 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Ergibt

etwa 30 Stück

Zeit

20 Min.

Backen

180 °C Ober-/Unterhitze, 12 bis 14 Min.

Hält

2 Wochen in der Dose

Enthält

Gluten, Ei, Milch

So geht's

- 1 Butter und Zucker cremig rühren, Ei und Apfelmark unterrühren.
- 2 Haferflocken, Mehl, Zimt, Backpulver und Salz mischen und unterheben. 10 Minuten quellen lassen.
- 3 Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen mit Abstand auf das Blech setzen und etwas flach drücken.
- 4 Backen, bis die Ränder goldbraun sind. Auf dem Blech fest werden lassen.

Leichter gebacken

39 % weniger Zucker

als unser Grundrezept (100 g Butter, 125 g Zucker, 1 Ei, 150 g Haferflocken, 50 g Weizenmehl).

Schätzung je Stück: ca. 60 kcal, 2,6 g Zucker

Grundrezept: ca. 65 kcal, 4,2 g Zucker · Werte: USDA

Tipp

Die Taler werden nach dem Abkühlen fester. Lieber eine Minute zu früh als zu spät aus dem Ofen nehmen.

Kokosmakronen



Außen knusprig, innen saftig, mit einem frischen Hauch Zitrone. Nur drei Hauptzutaten.

Makronenteig

- 3 Eiweiß (Größe M)
- 120 g Zucker
- 200 g Kokosraspeln
- 1 TL Zitronensaft
- abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone, 1 Prise Salz

Ergibt

etwa 30 Stück

Zeit

20 Min.

Backen

150 °C Ober-/Unterhitze, 15 bis 20 Min.

Hält

2 Wochen in der Dose

Enthält

Ei

So geht's

- 1 Eiweiß mit Salz steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen und weiter schlagen, bis der Schnee fest und glänzend ist.
- 2 Zitronensaft, Schale und Kokosraspeln vorsichtig unterheben.
- 3 Mit zwei Teelöffeln kleine Berge auf Backpapier setzen.
- 4 Backen, bis die Spitzen goldgelb sind. Auf dem Papier ganz auskühlen lassen.

Leichter gebacken

37 % weniger Zucker

als unser Grundrezept (3 Eiweiß, 200 g Zucker, 200 g Kokosraspeln).

Schätzung je Stück: ca. 60 kcal, 4,5 g Zucker

Grundrezept: ca. 70 kcal, 7,2 g Zucker · Werte: USDA

Tipp

Eiweiß wird nur in einer fettfreien, sauberen Schüssel steif. Schon ein Tropfen Eigelb verhindert das.

So haben wir gerechnet

Für jede Zutat haben wir Energie (kcal) und Zucker gesamt je 100 Gramm aus der Datenbank USDA FoodData Central genommen, Datensatz SR Legacy. Die Daten des U.S. Department of Agriculture sind gemeinfrei. Die Mengen im Rezept mal diese Werte, zusammengezählt und durch die Stückzahl geteilt, ergeben den Wert je Stück, gerundet auf 5 kcal. Gewürze, Salz, Backpulver und Natron haben wir weggelassen, sie machen weniger als ein Prozent aus. Gleich gerechnet haben wir das Grundrezept, mit dem wir vergleichen.

Für Zutaten ohne eigenen Eintrag, etwa Quark, haben wir den nächstliegenden Eintrag genommen (Hinweise unter der Tabelle). Das ist eine Schätzung, keine Laboranalyse. Der echte Wert hängt von Größe, Zutaten und Backzeit ab.

Zutat	USDA-Eintrag (FDC-ID)	kcal	Zucker
Weizenmehl Type 405	Wheat flour, white, all-purpose, enriched, unbleached (168936)	364	0,3 g
Butter	Butter, without salt (173430)	717	0,1 g
Magerquark	Yogurt, Greek, plain, nonfat (170894)	59	3,2 g
Zucker	Sugars, granulated (169655)	387	99,8 g
Ei (Größe M, ohne Schale 50 g)	Egg, whole, raw, fresh (171287)	143	0,4 g
Mandeln	Nuts, almonds (170567)	579	4,3 g
Eigelb	Egg, yolk, raw, fresh (172184)	322	0,6 g
Puderzucker	Sugars, powdered (169656)	389	97,8 g
Eiweiß	Egg, white, raw, fresh (172183)	52	0,7 g
Zimt	Spices, cinnamon, ground (171320)	247	2,2 g
Apfelmark, ungesüßt	Applesauce, canned, unsweetened, without added ascorbic acid (171695)	42	9,4 g
Haferflocken	Cereals, oats, regular and quick, not fortified, dry (173904)	379	1,0 g
Milch (1,5 % Fett)	Milk, lowfat, fluid, 1% milkfat (170872)	42	5,2 g
Kokosraspeln	Nuts, coconut meat, dried (desiccated), not sweetened (170170)	660	7,3 g
Zitronensaft	Lemon juice, raw (167747)	22	2,5 g
Haselnüsse	Nuts, hazelnuts or filberts (170581)	628	4,3 g
Honig	Honey (169640)	304	82,1 g
Weizenvollkornmehl	Wheat flour, whole-grain, soft wheat (168944)	332	1,0 g
Kakaopulver, ungesüßt	Cocoa, dry powder, unsweetened (169593)	228	1,8 g
Konfitüre oder Gelee	Jams and preserves (169641)	278	48,5 g
Zartbitterschokolade (70 %)	Chocolate, dark, 70-85% cacao solids (170273)	598	24,0 g
Sahne (30 % Fett)	Cream, fluid, heavy whipping (170859)	340	2,9 g
Orangensaft	Orange juice, raw (169098)	45	8,4 g
Rapsöl	Oil, canola (172336)	884	0,0 g
Äpfel	Apples, raw, with skin (171688)	52	10,4 g
Erdnussmus	Peanut butter, smooth style, without salt (172470)	598	10,5 g
Speisestärke	Cornstarch (169698)	381	0,0 g

Magerquark: als fettarmer griechischer Joghurt gerechnet (kein eigener Eintrag für Quark).

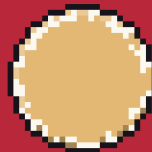
Milch (1,5 % Fett): als Milch mit 1 % Fett gerechnet.

Sahne (30 % Fett): als Schlagsahne mit 36 % Fett gerechnet.

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy (U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service), fdc.nal.usda.gov, gemeinfrei, abgerufen am 29.10.2026. Werte je 100 g.

Lust auf mehr?

Das ganze Backbuch hat 24 Rezepte, ein Rezept für jeden Tag im Advent, dazu die Seite zum Lagern und alle Werte. Auf Wunsch mit eurem Namen auf dem Titel.



pinnry.com/plaetzchen-backbuch