



Knappschaft Bahn See

Knappschafts-Klinik
Bad Soden-Salmünster 
Qualität aus Überzeugung

Knappschaftsweg 2, 63628 Bad Soden-Salmünster, Telefon: 06056 982-0
Bad-Soden-Verwaltung@kbs.de - www.knappschafts-klinik-soden.de

(Vor-) weihnachtliche Köstlichkeiten

Rezeptbroschüre
der
Knappschafts-Klinik
Bad Soden-Salmünster



Vollkornwürzkuchen

für 12 Stücke

Zutaten:

200g Butter oder Margarine
175g Honig
4 Eier
150g gemahlene Haselnüsse
2 TL Lebkuchengewürz
2 Vanilleschoten
2 TL Kakao
1 TL Backpulver
200g Weizenvollkornmehl
¼ TL Meersalz

Haselnüsse sind die ideale Nervennahrung. Grund dafür ist das in ihnen enthaltene Lecithin, Vitamin E, Niacin und Magnesium.

Zubereitung:

- Die Butter/Margarine schaumig rühren und den Honig löffelweise mit einrühren.
- Die Eier aufschlagen und das Eiweiß vom Eigelb trennen.
- Die Eigelbe nach und nach unterrühren.
- Die Haselnüsse, Gewürze, Kakao und Backpulver mit dem Vollkornmehl mischen und unter die Buttermasse rühren.
- Die Vanilleschoten halbieren, das Mark herauskratzen und ebenfalls unterrühren.
- Die Eiweiße mit dem Salz zu sehr steifem Schnee schlagen und locker unter den Teig heben.
- Eine Kastenform ausfetten und mit dem Vollkornmehl austreuen. Den Teig hineinfüllen und 30-35 Minuten bei 180°C backen

Nährwerte pro Portion

Energie	338 kcal/ 1414kJ
Eiweiß	6,3g
Kohlenhydrate davon Zucker	23g 12g
Ballaststoffe	2,9g
Fett davon ges. Fettsäuren	24g 10,2g

Zusatzstoffe/Allergene:

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse, Haselnüsse, Glutenhaltiges Getreide, Weizen.

Nussplätzchen

für 50 Stück

Zutaten:

2 Eier
125g Honig
50g Rosinen
50g gemahlene Haselnüsse
50g Kokosraspeln
50g Leinsamen
50g Sesamsamen
1 TL Sonnenblumenkerne
1 TL Backpulver
150g Weizenvollkornmehl
½ TL Zimt
1 EL Zitronensaft

Haselnüsse, Leinsamen, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken. Zu dem liefern sie viele B-Vitamine, Zink und Magnesium, welche die Gedächtnisleistung und Konzentration fördern.

Zubereitung:

- Die Eier mit dem Honig ca. 5 Minuten mit dem Rührgerät schaumig rühren.
- Die Rosinen, gemahlene Haselnüsse, Kokosraspeln, Lein- und Sesamsamen und die Sonnenblumenkerne dazugeben.
- Das Backpulver mit dem Mehl und Zimt mischen und zusammen mit dem Zitronensaft gut unter den Teig rühren.
- Mit dem Teelöffel kleine Plätzchen abstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Energie	44 kcal/ 184kJ
Eiweiß	1,3g
Kohlenhydrate	3,8g
davon Zucker	2,1g
Ballaststoffe	0,7g
Fett	2,5g
davon ges. Fettsäuren	0,8g

Zusatzstoffe/Allergene:

Eier und Eierzeugnisse, Haselnüsse, Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Weizen.

Walnussplätzchen

für 50 Stück

Zutaten:

220g Dinkelvollkornmehl
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
150g Butter
1-2 EL kaltes Wasser
80g Walnüsse (gemahlen)
1 EL Honig

*Walnüsse verbessern ihre Gedächtnisleistung und das Lernvermögen, bremsen den Heißhunger auf Süßes, Chips & Co. Die Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Blutgefäße.
DESHALB:
Essen Sie 5 Walnüsse täglich!*

Zubereitung:

- Das Dinkelvollkornmehl mit Zucker und Salz vermischen.
- Das Ei trennen und das Eigelb mit klein geschnittener Butter unter das Mehl kneten. Je nach Konsistenz etwas kaltes Wasser zugeben. Den Teig 30 Minuten kühlstellen.
- Das Eiweiß steif schlagen, Honig zugeben und die gemahlene Walnüsse unterheben.
- Den gekühlten Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen, Plätzchen ausstechen und mit einem Messer auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Mit zwei Teelöffeln jeweils etwas Walnussmasse auf die Plätzchen geben.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C mit Umluft ca. 10-12 Minuten backen.
- Erst nach dem Auskühlen vom Blech nehmen.

Nährwerte pro Stück

Energie	58 kcal/ 243kJ
Eiweiß	1g
Kohlenhydrate	4,7g
davon Zucker	2g
Ballaststoffe	0,6g
Fett	3,8g
davon ges. Fettsäuren	1,8g

Zusatzstoffe/Allergene:

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (Dinkel), Eier und Eierzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (Walnüsse).

Haferflockenmakronen

für 50 Stück

Zutaten:

250g brauner Zucker
50g Margarine
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
250g Haferflocken
1 EL Kakao

*Kakao – die Frucht der Götter:
*unterstützt die Abwehrkräfte
*pusht das Gehirn
*stabilisiert den Blutzucker
*schützt die Körperzellen
*wirkt entspannend
stärkt das Herz

Zubereitung:

- Die Margarine mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, die Eier zugeben und weiterrühren.
- Die Haferflocken mit dem Kakao mischen, dazugeben und unterrühren.
- Den Backofen auf 175°C vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen der Haferflockenmasse daraufsetzen und diese auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.
- Die Makronen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in einem Folienbeutel aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

Energie	50kcal/210kJ
Eiweiß	1g
Kohlenhydrate davon Zucker	8,1g 5,1g
Ballaststoffe	0,6g
Fett davon ges. Fettsäuren	1,4g 0,4g

Zusatzstoffe/Allergene:

Eier und Eierzeugnisse, glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Hafer



Hagebuttenplätzchen

für 30 Stück

Zutaten:

100g Margarine
75g Rohrzucker
2 EL milder Essig
2 EL kaltes Wasser
200g Weizenvollkornmehl
50g Hagebuttenmus
Puderzucker

Ein Merkmal der Hagebutte ist ihr hoher Vitamin C- Gehalt. Bereits mit 1 Teelöffel Hagebuttenmus deckt ein Erwachsener seinen Tagesbedarf an Vitamin C.

Zubereitung:

- Die Margarine mit dem Zucker, Essig und Wasser etwa 3 Minuten verrühren. Dann das Weizenvollkornmehl unterrühren.
- Den Teig mit bemehlten Händen zu kleinen Kugeln rollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. In die Mitte eine kleine Mulde eindrücken.
- Das Hagebuttenmus in die Mulden verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- Mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

Energie	60kcal/ 252kJ
Eiweiß	0,8g
Kohlenhydrate	7,5g
davon Zucker	3,3g
Ballaststoffe	0,8g
Fett	2,8g
davon ges. Fettsäuren	1g

Zusatzstoffe/Allergene:

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Weizen.

Schnelle Nusskekse

für 50 Stück



Zutaten:

125g Butter
80g Honig
6 getrocknete Aprikosen
1 TL Zitronensaft
Mark von ¼ Vanilleschote
250g Weizenvollkornmehl
150g gemahlene Nüsse
1 Eigelb
2 EL Milch
1 Prise Salz

30 dieser Plätzchen decken mit 1800 kcal fast den Tagesbedarf an Energie eines Erwachsenen. Auch wenn viele gesunde Zutaten darin enthalten sind, ist beim Essen weniger mehr!!!

Zubereitung:

- Die Butter mit dem Honig schaumig rühren.
- Die Aprikosen im Mixer pürieren, mit dem Zitronensaft, dem Vanillemark und dem Salz zu der Butter geben.
- Das Mehl mit den Nüssen mischen, zur Buttermasse geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Aus dem Teig Rollen von etwa 3cm Durchmesser formen und diese etwa 30 Minuten kühl stellen.
- Von den Rollen etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- Das Eigelb mit der Milch verrühren, die Plätzchen damit bestreichen und ca.15-20 Minuten bei 180°C backen.

Nährwerte pro Portion

Energie	61 kcal/ 256kJ
Eiweiß	1,6g
Kohlenhydrate davon Zucker	5g 1,6g
Ballaststoffe	1g
Fett davon ges. Fettsäuren	4g 1,7g

Zusatzstoffe/Allergene:

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Weizen, Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse.

Kartoffelplätzchen

für 40 Stück

Zutaten:

100g gekochte Kartoffeln
250g gemahlene Mandeln
150g Zucker

abgeriebene Schale einer ½ unbehandelten
Zitrone

*Aus übrig gebliebenen Kartoffeln
muss man nicht immer
Bratkartoffeln machen.*

Zubereitung:

- Die Kartoffeln zu einer Masse zerdrücken.
- Die Mandeln, den Zucker und die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und zu einem Teig vermengen.
- Kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Im Ofen bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Energie	57 kcal/ 234kJ
Eiweiß	1,6g
Kohlenhydrate	5g
davon Zucker	5,2g
Ballaststoffe	0,8g
Fett	3g
davon ges. Fettsäuren	0,3g

Zusatzstoffe/Allergene:

Schalenfrüchte und daraus hergestellte Erzeugnisse, Mandeln.

