Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 12: Tropen : Reisen ohne Reue

Artikel: Vollwertguetzli mit Pfiff
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558242

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vollwertguetzli mit Pfiff

Vater und Sohn beim Plätzchenbacken: Den gluschtigen Rezepten von A.Vogel kann keiner widerstehen!

Dezember ist der Monat des Guetzli-Backens. Er erinnert an die eigene Kindheit, in der man mit der Mutter «Chrömli» oder Plätzchen backte. Der Dezember erinnert auch an gemütliche Winterabende, wo man bei Kerzenlicht Orangen, Mandarinen, Nüsse und eben Plätzchen knabbert. Wer Plätzchen sagt, muss jedoch auch Zucker sagen, glaubte man bisher, weshalb viele ernährungsbewusste Eltern der Gesundheit ihrer Kinder zuliebe auf die ach so schöne Guetzlizeit verzichten. Dies muss nicht sein. Mit unseren Rezepten zaubern Sie gesunde und schmackhafte Leckereien auf den Tisch.

Obwohl Süssigkeiten ungesund sind, ist das Bedürfnis danach bei vielen sehr stark ausgeprägt. Wir verbinden Süssigkeiten mit schönen Erinnerungen an unsere Kindheit. Die Augen der Kinder leuchten, wenn sie etwas Süsses erhalten. Anstelle von Zucker gibt es jedoch viele Alternativen wie Ahornsirup, Birnensaftkonzentrat oder gedörrte Früchte, die man den Kindern bedenkenlos geben kann. Zu den raffinierten Kohlehydraten zählt auch das Weissmehl, welches die gleichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit hat wie Zucker. Deshalb ist es so wichtig, Vollkornmehl zu verwenden. Die folgenden Beispiele haben wir für Sie aus reinen natürlichen Zutaten zusammengestellt. Sie sollen auch dazu anregen, selbst Rezepte auszuprobieren.

Kernige, raffinierte Florentiner

Zutaten:

für die Oblaten

100 g Butter
250 g Tropen-Honig von Bioforce
50 g Orangeat, kleingewürfelt
50 g Zitronat, kleingewürfelt
20 g Weizenvollkornmehl
250 g 9-Kern-Mix

für den 9-Kern-Mix

50 g Leinsaat
250 g geröstete Sonnenblumenkerne
100 g goldbraun geröstete Sesam-Samen
100 g geröstete Haselnüsse
100 g geröstete Cashewkerne
100 g geröstete Mandeln
125 g geröstete Kürbiskerne
je 50 g Hirse und Buchweizen eingeweicht und rückgetrocknet

Zubereitung:

Butter und Honig erwärmen. Orangeat, Zitronat und den 9-Kern-Mix unter die Honigmasse rühren. Alles auf die Oblaten verteilen und bei 200 °C backen.

Exquisite Haselnusspralinés

Zutaten:

300 g geröstete gemahlene Haselnüsse
400 g gut zerhackte Rosinen
50 g Haselnussmus
60 g Carobpulver (Johannisbrotkernmehl)
100 g Honig
etwas Zimt, etwas Wasser

Zubereitung:

Die Zutaten zu Kugeln formen und in gemahlenen Haselnüssen wälzen.

Weizenkeim-Walnussbällchen

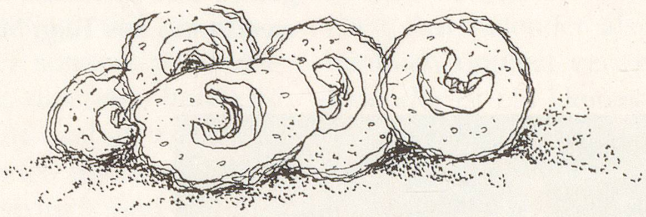
Zutaten:

300 g goldbraun geröstete Weizenkeime
200 g grob zerhackte Walnüsse
300 g Bio-Sanddorsan

Zubereitung:

Die Zutaten zu Kugeln formen, in etwas Bio-Sanddorsan und anschliessend in Mandelblättchen wälzen. Darauf legt man die Kugeln in Pralinenförmchen.

Cashewbusserl



Zutaten:

200 g Cashewkerne
200 g A. Vogel Müesli
1 EL Zitronensaft
1 abgeriebene Zitronenschale
50 g Butter
200 g Tropen-Honig von Bioforce
4 Eigelb
2 EL Vollkornweizenmehl
geschlagenes Eiweiss

Zubereitung:

Cashewkerne rösten und grob hacken. Zitronensaft und -schale mit der Butter schaumig rühren. Mit Honig, Eigelb und dem Mehl vermischen und schliesslich die Cashewkerne, das Müesli und das Eiweiss darunterheben. Mit Teelöffeln kleine Häufchen aufs Backblech setzen und jeweils mit einer Cashewnuss verzieren.

Indianerkonfekt

Zutaten:

250 g Walnusskerne gehackt
250 g goldgelb geröstete Sesam-Samen
4 Eigelb
4 Eiweiss
Vollweizengriess
300 g Tropen-Honig von Bioforce
2 EL Rohrohrzucker
Rum oder Rum-Aroma

Zubereitung:

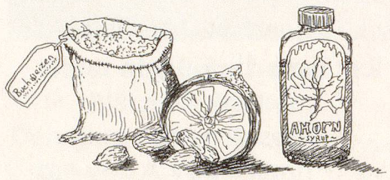
Walnusskerne und Sesam zusammen mit Honig, Rohrohrzucker, Eigelb und Vollweizengriess vermischen. Den geschlagenen Eischnee darunterheben.

Ahornsirupsterne

Zutaten:

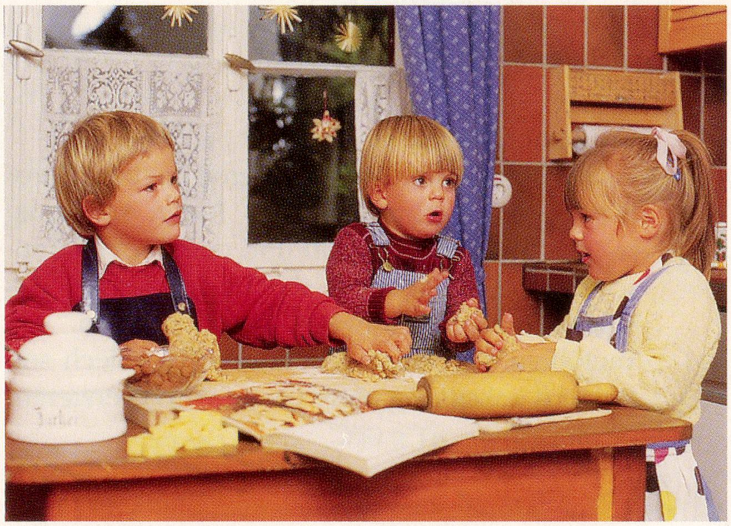
für den Teig:
150 g gemahlene Mandeln
etwas Bittermandelaroma
50 g fein geschroteten Buchweizen
300 g Weizenvollkornmehl
150 g Butter
250 ml Ahornsirup
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone oder Orange
Vanille
1 Messerspitze Salz

für die Füllung:
selbstgemachtes Marzipan aus:
200 g geschälten und fein gemahlenen Mandeln
100 g Tropen-Honig von Bioforce
1 Tropfen Kirsch-Aroma



Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig einen Teig kneten und ihn ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Marzipan herstellen. Den Teig auswallen und die Sterne ausstechen. Dann wird die Füllung ausgerollt und ebenfalls Sterne ausgestochen. Abwechselnd aus Teig, Marzipan, Teig zubereiten.

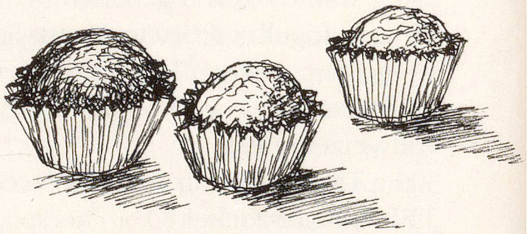


Die meisten Rezepte sind kinderleicht herzustellen. Sie werden einfach zusammengemischt und geformt.

Bambu-Trüffeln

Zutaten:
entsteinte Pflaumen

für die Füllung:
300 g Rosinen
200 ml starken Bambukaffee
100 ml Sahne (35%)
gemahlene und geröstete Haselnüsse

Zubereitung:

Rosinen in etwas Rum einweichen. Alles mischen und die Haselnüsse zugeben, bis eine feste Masse entsteht, die zu Kugeln geformt auf die Pflaumen gelegt wird. In Pralinenförmchen anrichten und mit weisser oder heller Schokolade überziehen.