

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

**Artikel:** Vollwertguetzi 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:** 25.02.2026

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

# Vollwertguetzli mit Pfiff



**Vater und Sohn beim  
Plätzchenbacken:  
Den gluschtigen Rezep-  
ten 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

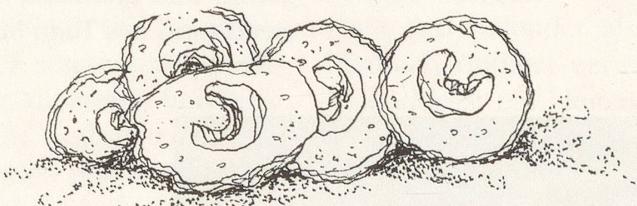
### Zubereitung:

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 ausrollen 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 zusammen gemischt und geformt.

### 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.

## Bambu-Trüffeln

### Zutaten:

entsteinte Pflaumen

für die Füllung:

- 300 g Rosinen
- 200 ml starken Bambukaffee
- 100 ml Sahne (35%)
- gemahlene und geröstete Haselnüsse

