

REZEPT DES MONATS - NOVEMBER



Alkoholfreier „Glühwein“ für 1 Liter:

Zubereitung:

- Ca. ½ Liter Wasser kochen, 2 Teebeutel Früchtetee 5 Minuten darin ziehen lassen
- Apfelsaft und / oder Orangensaft, alternativ Quittensaft o.ä. auf 1 Liter auffüllen
- ½ Teelöffel Zimt, 2 Nelken, eine Prise Kardamom, 1 Vanille Schote zugeben und noch mal erhitzen, nicht kochen und 15 min. ziehen lassen
- zum Süßen Stevia verwenden

1 Portion enthält

(1 Glas 200 ml)

kcal

Kohlenhydrate (BE)

Fett

Eiweiß

24

1

0 g

1 g

WEIHNACHTLICHE NASCHEREIEN (AUSWAHL)

Weihnachtsgebäck / Süßes

Anisplätzchen (10 g)	0,5	4
Butterplätzchen (10 g)	0,5	2
Dominostein (10 g)	0,5	2
Früchtebrot (Rührteig) (50 g)	3	3
Fondant (15-20 g)	1,5	0
Heidesand (10 g)	0,5	1
Kandierte Früchte (50 g)	3	0
Lebkuchen (40 g)	2,5	5
Makrone (12 g)	0,5	2
Nussprinten (20 g)	1	4
Pfefferkuchen (10 g)	0,5	0
Pflastersteine (12 g)	1	1
Schwarz-Weiß-Gebäck (10 g)	0,5	2
Spekulatius (10 g)	0,5	2
Spritzgebäck (10 g)	0,5	3
Vanillekipferl (10 g)	0,5	3
Zimtstern (12 g)	0,5	2