


10 GLUTENFREIE WEIHNACHTSREZEPTE



ORGANIC  **WORKOUT**

LOW CARB MARZIPANKARTOFFELN

Da in den klassischen Marzipankartoffeln sehr viel Zucker steckt, bauen wir diese einfach ohne Zucker nach.



Zutaten:

- 100 g gemahlene, blanchierte Mandeln oder Mandelmehl**
- 60 g Puder-Erythrit (hier bestellen)**
- 2 EL Kokosöl**
- 8 EL Wasser**
- 3-5 Tr Bittermandelaroma**
- 2 EL Kakao (optional)**

Zubereitung:

Mandelmehl & Erythrit in einer Schüssel vermengen – bis keine Klümpchen mehr da sind. Flüssiges Kokosöl und das Bittermandelaroma mit einer Gabel unterkneten. Nach & nach Wasser dazugeben, bis eine „marzipan-ähnliche“ Masse entsteht und gut zusammenhält. Die Mandelmasse zu kleinen Kugeln formen. Den Kakao in eine Schüssel geben & die Marzipankugeln darin wenden. Kühl lagern.

Tipp: *Mit einem guten Mixer kannst du normales Erythrit zu Pudererythrit verarbeiten.*

LECKERE KOKOS-MAKRONEN

Jetzt schnell, ganz einfach & mit wenigen Zutaten leckere, gesunde Kokosmakronen backen. Glutenfrei & ganz ohne Zucker.



Zutaten:

75 g Kokosraspel

25 g Erythrit

(hier bestellen)

3 Eiweiß

1 Prise Salz

Zubereitung:

Das Eiweiß steif schlagen & anschließend das Erythrit, Salz & die Kokos-Raspeln unterrühren. Dann 30 min kaltstellen.

Kleine Kokos-Häufchen aufs Backblech geben, bei 180°C für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis sie leicht gebräunt sind. Viel Spaß beim Naschen!

VANILLEKIPFERL MIT NUSSCREME-ENDEN

*Ganz easy super leckere & gesunde Vanillekipferl backen.
Glutenfrei, ohne Zucker, auch vegan möglich.*



Zutaten:

- 20 g Kokosmehl**
(hier bestellen)
- 180 g Mandeln gemahlen**
- 40 g Erythrit oder**
fester Honig
- 1 Eigelb**
(optional)
- 60 g Kokosöl**
- 1 TL Vanille**
- 1 Prise Salz**

nach Belieben:

- 2 TL Organic Workout**
- winterliche Nusscreme**
- + 2 TL Kakaobutter**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig mischen. Dann ungefähr 20 Kipferl formen & auf ein Blech mit Backpapier legen. Anschließend im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 160°C backen, bis sie goldgelb sind.

Für die Orange-Creme-Enden: Die Kakaobutter schmelzen & die Nusscreme einrühren. Gleich anschließend die Vanillekipferl in die Nusscreme-Mischung tunken & auf einem Gitter oder Backpapier trocknen lassen.

WENN'S SCHNELLER GEHEN SOLL

OHNE
ZUGESETZTEN
ZUCKER



20% RABATT
mit code: **EB00K20**

Zu den Produkten

LEBKUCHEN OHNE WEIZENMEHL

Ja, die Weihnachtsbäckerei geht auch ohne Weizenmehl & ohne raffinierten Zucker. Hier ist eines unserer Lieblings-Weihnachtsrezepte.



Zutaten:

- 1 reife Banane**
- 5 Eier**
- 300 g gemahlene Mandeln**
- 200 g gemahlene Haselnüsse**
- 100 g gehackte Walnüsse**
- 1 Zitrone (Schale)**
- 100 g Cranberries zerkleinert**
- 15 g Lebkuchengewürz**

**nach Belieben:
dunkle Schokolade +
Winterliche Nusscreme**

Zubereitung:

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken & Eier dazugeben. Nach & nach die gemahlenden Mandeln, Haselnüsse & abgeriebene Schale der Zitrone unterkneten. Walnüssen & Cranberries zerkleinern – dazu geben. Das Lebkuchengewürz einrühren & kurz ziehen lassen.

Kleine runde Häufchen auf ein Backpapier geben & bei 170°C Umluft ca. 20 Minuten lang backen. Die Lebkuchen abkühlen lassen. Schokolade schmelzen & mit Nusscreme verrühren – auf die Lebkuchen verteilen.

SCHOKOLADIGER GEWÜRZKUCHEN

Saftig, schokoladig & würzig zugleich. Ohne viel Aufwand ist der Gewürzkuchen sofort im Ofen & schnell auf deinem Tisch!



Zutaten:

1/4 TL gemahlene Nelken

1 Prise Muskat

1/2 TL Zimt

oder:

10 g Lebkuchengewürz

1 Pck Organic Workout Schokokuchen

Backmischung

250 ml Milchalternative

nach Belieben:

Nussmus deiner Wahl zum drüber drizzeln

Zubereitung:

Den Schokokuchenmix mit den Gewürzen & der Milchalternative verrühren. Anschließend in einer Brownie-Form bei 175°C Umluft für rund 40-45 Minuten backen.

Zum verzieren des Kuchens kannst du noch ein Nussmus deiner Wahl drüberdrizzeln.

WEIHNACHTLICHE ENERGYBALLS

Leckerer winterlicher Geschmack & cremig-süß. Passend dazu die Organic Workout Bio-Winterliche Nusscreme mit Orange & Zimt!



Zutaten:

40 g Mandelmehl
(hier bestellen)

40 g Haferflocken

50 g Datteln

2 TL Organic Workout
winterliche
Nusscreme

50 ml Wasser

nach Belieben:

Kakaopulver, Kuvertüre,
Kokosraspel

Zubereitung:

Die Mandeln & die Haferflocken im Mixer zerkleinern.

Die restlichen Zutaten dazugeben & mixen, bis eine formbare Masse entstanden ist. Wenn es noch zu trocken ist, einfach etwas mehr Wasser dazu geben.

Nun mit nassen Händen kleine Kugeln formen & in Kakao, Kokosraspel oder geschmolzener Kuvertüre wälzen. Danach im Kühlschrank lagern.

PRODUKTE DER REZPTE IN DIESEM EBOOK



20% RABATT
auf unser ganze Sortiment

Zu den Produkten

ZIMT-VANILLE-CASHEW MANDELSPLITTER

Feine Mandelsplitter sind das ganze Jahr über ein Genuss, doch in der Weihnachtszeit sind sie einfach noch ein bisschen leckerer.



Zutaten:

- 100 g Mandelstifte**
- 2-3 EL Organic Workout Cashewcreme**
- 2-3 TL Kakaobutter**
- 2 EL Erythrit**
(hier bestellen)
- 2 TL Zimt**

Zubereitung:

Die Kakaobutter & die Cashewcreme im Wasserbad erwärmen. Die restlichen Zutaten einrühren. Mit einem Löffel kleine Häufchen auf das Backpapier geben & alles abkühlen lassen. Und schon fertig! Einfach super easy & vor allem lecker!

P.S.: Funktioniert auch mit unseren anderen Nusscremes :)

HEISSE SCHOKOLADIGE MILCH

Gemütlich vor dem Kamin oder auf dem Sofa ein Buch lesen – was fehlt hier noch? Na klar, eine heiße Schokolade!



Zutaten:

- 2 Tassen Mandelmilch**
- 2 EL Winterliche Nusscreme**
- 1 TL Zimt**
- 3 EL Kakaopulver**
- 2 EL Ahornsirup oder Erythrit**
(hier bestellen)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben, das Ganze langsam erhitzen & aufpassen, dass es nicht überkocht. Nun nach Belieben mit einem Mixer oder Milchschaumer schaumig aufschlagen.

P.S.: Funktioniert auch mit unseren anderen Nusscremes :)

WINTERLICHES MUG-CAKE-REZEPT

Schneller Tassen-Kuchen in der Vorweihnachtszeit ... kein Problem.



Zutaten:

- 50 g Organic Workout Cakemix**
(alternatives Rezept siehe unten)
- 45 ml Mandelmilch**
- 1/4 TL Lebkuchengewürz**
- 1 TL Organic Workout Haselnusscreme oder Winterliche Nusscreme**
- 1 TL gehackte Nüsse**

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Tasse geben & gut mit einer Gabel verrühren. Nun die Tasse bei 750 Watt für 2:15 Minuten in die Mikrowelle geben. Achtung! Die Tasse kann sehr heiß sein.

Solltest du keinen Cakemix zur Hand haben, dann mische: 1 Ei, 1 1/2 EL Kokosmehl, 1 TL geschmolzenes Kokosöl, 1 TL Erythrit, 3 EL Mandelmilch oder andere, pflanzliche Alternative & 1/4 TL Backpulver.

GEWÜRZ-PLÄTZCHEN

Bei diesem leckeren und simplen Rezept findest du sicher immer wieder Zeit, diese Leckereien zu backen!



Zutaten:

- 150 g Mandelmehl**
- 50 g Leinmehl**
- 50 g Kokosmehl**
- 1 TL Backpulver**
- 125 g Haselnüsse
(gemahlen)**
- 100 g Erythrit
(hier bestellen)**
- 200 g Weidebutter Ei**
- 1 Spekulatius-**
- 1 TL gewürz**

Zubereitung:

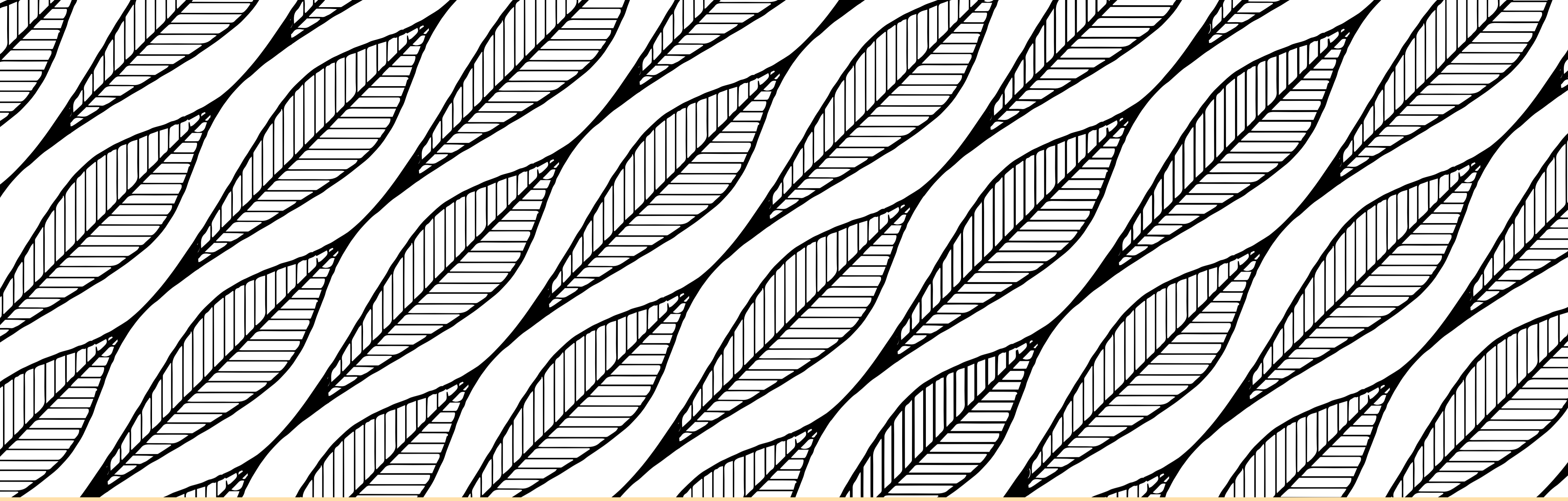
*Alle Zutaten zu einem Teig kneten & eine Stunde kalt stellen.
Den Teig 3 mm dick ausrollen & mit verschiedenen Ausstechern
ausstechen.*

*Das Ganze nun im vorgeheizten Backofen für 9-10 Minuten
backen. Und fertig!*

ZUTATEN GESUCHT?



ZU DEN PRODUKTEN – 20% RABATT MIT CODE EBOOK20



***Organic Workout
Sportnahrung UG***

*Windeckstr. 10
76135 Karlsruhe
Deutschland*

www.organic-workout.de

*Gestaltung:
Selina Zwaller
Simone Gier*

