

Darmfreundliche Weihnachtsplätzchen

Genießen ohne Beschwerden



@ganz.gesund.glücklich
Tanja Kapfer

Darmfreundliche Weihnachtsplätzchen

Genießen ohne Beschwerden

Tanja Kapfer

Wichtige Hinweise:

Dieses Buch gibt die Meinungen und Gedanken aus Recherche, Fachwissen und persönlichen Erfahrungen der Autorin wieder. Es soll hilfreiche und allgemeine Informationen zu den behandelnden Themen bieten. Es ist keinesfalls ein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder sonstige Angehörige medizinischer Berufe. Eine medizinische Diagnose kann nur auf den individuellen Erkrankungen, Symptomen oder Beschwerden des Lesers basieren. Falls der Leser persönliche medizinische, gesundheitliche oder sonstige Hilfe oder Rat benötigt, sollte er einen erfahrenen Arzt und/oder andere qualifizierte Mitarbeiter im Gesundheitswesen kontaktieren. Die Autorin übernimmt keinerlei Verantwortung für einen materiellen, immateriellen oder gesundheitlichen Schaden, den der Leser als direkte oder indirekte Folge erleiden könnte, wenn er Anleitungen oder Vorschläge dieses Buches befolgt, an Programmen teilnimmt oder empfohlene Produkte verwendet, die in diesem Buch beschrieben werden. Dieses Buch wird in regelmäßigen Abständen aktualisiert. Für die Richtigkeit der Angaben übernehme ich keine Gewähr, Garantie oder Haftung.

Hinweis auf Werbung:

Die angegebenen Links sind sogenannte Affiliate-Links. Wenn du über die Links in diesem Buch Einkäufe tätigst, unterstützt du meine Arbeit. Für dich entstehen keine Nachteile.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen. Um diese Informationen einem möglichst breiten Kreis zugänglich zu machen, habe ich Fachsprache vermieden und bitte die Fachleser um Nachsicht. Für die Einfachheit des Lesens habe ich die Ansprache „Du“ gewählt.

1. Auflage 2025

© Copyright 2025 bei Ganz Gesund Glücklich

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Tanja Kapfer

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Fragen und Anregungen kannst du mich gerne per Mail kontaktieren.

Impressum:

Texte: © Copyright by Tanja Kapfer

Umschlag: © Copyright by Tanja Kapfer

Verlag: Ganz Gesund Glücklich

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Tanja Kapfer

info@ganzgesundgluecklich.de

www.ganzgesundgluecklich.de

Lass unsere **Community** wachsen 😊

Komm in die **#teamwohlfühldarm** Community!

Und so geht's:

1. Such dir dein Gericht aus, welches du dir zubereitest und mach ein schönes Foto davon – gerne auch ein Selfie mit deinem Tellerluck und poste es auf Social-Media
2. Markiere mich [@ganz.gesund.gluecklich](#) und nutze den Hashtag **#teamwohlfühldarm**
3. Verbinde dich mit den anderen Personen, die den **#teamwohlfühldarm** genutzt haben

Folge mir gerne auf meinen Social-Media-Kanälen:

Instagram: [@ganz.gesund.gluecklich](#)

YouTube: [Ganz Gesund Glückliche](#)

TikTok: [@ganz.gesund.gluecklich](#)

Facebook: [Ganz Gesund Glückliche](#)

Hat dir das Buch gefallen und geholfen?
Schreibe mir gerne eine Nachricht über dein Feedback!



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Infos zu den Zutaten:	8
Klassiker darmfreundlich	12
Spitzbuben	12
Spritzgebäck	13
Vanillekipferl	14
Mandelplätzchen	15
Butterkeksplätzchen	16
Engelsaugen	17
Heidesand	18
Spekulatius	19
Linzer Auge	20
Lebkuchen.....	21
Zimtsterne	22
Kokosmakronen	23
Schokomakronen	24
Bärentatzen, Löwentatzen.....	25
Für Schokoliebhaver:	26
Schoko-Crossies	26
Weihnachtliche Schoko-Kugeln	27
Marzipan-Herzen.....	28
Schoko-Engelsplätzchen.....	29
Bonus-Rezepte:.....	30
Stollen.....	30
Hafer-Zimt-Taler	31
Aufstriche für Plätzchen:	32
Marmelade.....	32
Schoko-Aufstrich	33
Zuckerguss	34
Dein Weg zu entspannten Feiertagen	35

Vorwort

Hey,

Weihnachten steht vor der Tür 🎄 und ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn man an all die Plätzchen, Kekse und Stollen denkt und gleichzeitig Bauchschmerzen, Blähbauch oder Durchfall schon beim Gedanken bekommt.

Ich habe selbst erlebt, wie frustrierend es ist, ständig verzichten zu müssen, während alle um dich herum naschen und genießen.

Genau dafür habe ich dieses E-Book erschaffen: **darmfreundliche Weihnachtsplätzchen**, die du genießen kannst - auch wenn du gerade einen Schub hast oder dein Bauch besonders empfindlich bist. ❤️

Hier drin findest du **klassische Lieblingsrezepte, leckere Schoko-Varianten und Bonus-Rezepte, sowie die beliebtesten Aufstriche** - alles **leicht verträglich**, mit **alternativen Zutaten, natürlicher Süße und Tipps**, wie du die Plätzchen noch besser verträgst.

Du musst nicht mehr verzweifeln auf alles verzichten.

Du kannst wieder **mit den Liebsten backen, naschen und genießen**, ohne danach Bauchschmerzen oder Blähbauch fürchten zu müssen.



Infos zu den Zutaten:

Plätzchen sind einfach was Schönes - sie **gehören zur Weihnachtszeit** dazu und dürfen natürlich **süß schmecken**. Aber süß muss **nicht ungesund** heißen. Es geht darum, das **Richtige in der richtigen Menge** zu wählen.

Ich habe bei allen Rezepten bewusst auf **darmfreundlichere Alternativen** geachtet und dir **immer passende Austauschmöglichkeiten** dazugeschrieben. So kannst du jedes Rezept nach deinen **eigenen Bedürfnissen und Verträglichkeiten** anpassen.



🍯 Warum ich oft Birkenzucker (Xylit) verwende:

Ich nehme in vielen Rezepten **Birkenzucker**, weil er im Vergleich zu normalem Zucker:

- **rund 40 % weniger Kalorien** hat,
- den **Blutzuckerspiegel kaum ansteigen lässt**,
- die **Zähne schützen kann** (das ist sogar wissenschaftlich belegt)
- und trotzdem **genauso wie Zucker schmeckt**.

Für viele Menschen ist er **gut verträglich** - vor allem, wenn man ihn **langsam steigert** und **nicht zu viel auf einmal** isst.

Bei empfindlichem Darm oder Fruktoseintoleranz kann er allerdings **Blähungen oder leichten Durchfall** verursachen.

👉 In dem Fall lieber auf **Erythrit, Reissirup oder Glukosesirup** ausweichen - das sind sanftere Alternativen.

Darmvorteil: Im Gegensatz zu Haushaltszucker **nährt Birkenzucker keine ungünstigen Darmbakterien** und **fördert keine Entzündungsprozesse**. Das macht ihn zur deutlich **besseren Wahl bei empfindlicher Verdauung** oder entzündlichen Darmerkrankungen.



Austauschzutaten im Überblick:

Damit du die Rezepte leicht an dich anpassen kannst, findest du bei jeder Zutat gute, mögliche Alternativen:

- **Milchprodukte** → *laktosefrei*: **Pflanzenmilch (Hafer, Mandel, Reis)** oder **laktosefreie Milch**
- **Mandeln/Nüsse** → *nussfrei*: **Sonnenblumenkerne** oder **Kürbiskerne fein gemahlen**
- **Honig, Datteln, Trockenfrüchte** → *fruktosearm*: **Reissirup** oder **Glukosesirup**
- **Weizenmehl** → *glutenfrei*: **Buchweizen-, Hirse- oder Reismehl**
- **Schokolade** → *histaminarm*: **70 % - Schokolade, Backkakao mit Kokosöl** oder **Carobpulver**

Damit wirklich jeder mitbacken kann, egal ob Fruktose, FODMAPs oder Geschmack - hier die alltagstauglichen Alternativen. Alles so angepasst, dass die Konsistenz weiter stimmt.

Birkenzucker (Xylit):

- gleiche Süßkraft wie Zucker, 1:1 ersetzbar
- **Alternative mit Datteln**: 1 EL Birkenzucker = ca. **15 g Datteln gemixt**
- **Fruktosearm: Reissirup**: 1 EL Birkenzucker = ca. **20 g Reissirup**
- **Glukosesirup (bei Fruktose-Intoleranz oft besser verträglich)** 1 EL Birkenzucker = ca. **15 g Glukosesirup**

Warum Birkenzucker so beliebt ist

- schmeckt wie Zucker
- hat **deutlich weniger Kalorien**
- **kann** die Zähne schützen
- lässt den Blutzucker kaum steigen
- und: Viele mit empfindlichem Darm vertragen ihn gut in kleinen Mengen.

Datteln

- natürlich, süß, mild
- bringen Feuchtigkeit in den Teig
- perfekt für weiche Teige (Lebkuchen, Riegel, Kugeln)
- **Alternative**: Reissirup (fruktosearm), Glukosesirup oder Birkenzucker

Reissirup (fruktosearm)

- mild-süß
- zieht keine Feuchtigkeit wie Honig
- ideal für empfindliche Bäuche
- 1 EL Birkenzucker ≈ 20 g Reissirup

Honig

- naturbelassen
- etwas intensiver im Geschmack
- wenn nicht verträglich: Reissirup oder Birkenzucker nutzen

Mein Tipp:

Probiere dich ein bisschen durch. Dein Körper zeigt dir schnell, was ihm guttut. Und das Schöne: Du kannst **leckere Weihnachtsplätzchen genießen**, ohne dass dein Bauch danach rebelliert.

WICHTIG:

Damit dein Teig nicht plötzlich zu flüssig wird, beachte bitte folgende Tipps:

1. Butter sollte nicht zu warm oder flüssig sein. Gebe den Teig vor dem formen noch kurz in den Kühlschrank.
2. Beachte, dass zu viel Apfelmark oder Datteln auf mehr Feuchtigkeit in den Teig bringen kann.
3. Glutenfreie Mehle sollten unbedingt korrekt ausgeglichen werden (wie im Rezept beschrieben).
4. Eier sollten bitte nicht zu groß sein – verwende bitte maximal Größe M.
5. Der Teig kann schnell die Zimmertemperatur erreichen. Lege den fertigen Teig bitte kurz vor dem formen/ausstechen noch für ein paar Minuten in den Kühlschrank.

✨ Special-Geschenk für dich: 📺

Wenn du mir **eine Bewertung zum E-Book** schreibst oder mir **ein Foto deiner nachgemachten Plätzchen** schickst, bekommst du von mir **ein exklusives Weihnachtsplätzchen-Spezial-Rezept**, das sonst nirgendwo steht (auch nicht im Newsletter).

So hast du noch mehr leckere Ideen für dein Weihnachten!

Schicke mir das ganz einfach auf Instagram oder per Mail an:
info@ganzgesundgluecklich.de.

Ich freue mich sehr darauf 😊



Klassiker darmfreundlich

Spitzbuben

Zutaten (für ca. 20 Plätzchen)

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 220 g Reismehl + 30 g Maisstärke)
- 100 g Butter, weich, nicht flüssig
(laktosefrei: Pflanzenmargarine oder laktosefreie Butter)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g pürierte Datteln oder 60 g Reissirup; bei beiden zusätzlich 1 EL extra Mehl hinzugeben)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 100 g [Fruchtaufstrich](#)
(fruktosearm: Reissirup-Gelee oder selbstgemacht: 100 g Beeren + 1 TL Chiasamen oder Flohsamenschalen, pürieren und 10 Min. quellen lassen)
- Optional: etwas fein gemahlener Birkenzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Butter, Birkenzucker und Vanille cremig rühren. Ei unterrühren.
2. Mehl und Salz nach und nach dazugeben. Wenn Teig zu klebrig oder flüssig ist → 1 EL Mehl extra dazugeben.
3. Teig fest in Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. kaltstellen.
4. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
5. Teig 3–4 mm dick ausrollen, Kreise ausstechen, bei der Hälfte ein Loch in der Mitte machen.
6. Auf Backpapier legen, 8–10 Min. backen.
7. Abkühlen lassen. Unterseite mit Fruchtaufstrich bestreichen, Deckel draufsetzen.
8. Optional mit gemahlenem Birkenzucker bestäuben.

Tipp

- Teig darf nicht flüssig sein. Bei Apfelmark/Datteln immer prüfen, ggf. 1–2 EL Mehl mehr.
- Vanille kann den Magen beruhigen. Birkenzucker kann Blutzuckerspitzen mildern.



Spritzgebäck

Zutaten (für ca. 30 Plätzchen)

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 220 g Reismehl + 30 g Kartoffelstärke)
- 200 g Butter, weich
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g pürierte Datteln oder 60 g Reissirup; bei beiden zusätzlich 1 EL extra Mehl hinzugeben)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder 1 TL Backkakao mit 1 TL flüssigen Kokosöl zusammenrühren)
- Evtl. Kokosflocken oder Mandelsplitter zum verzieren

Zubereitung

1. Butter, Birkenzucker und Vanille cremig rühren, Ei und Vanille dazugeben.
2. Mehl und Salz unterheben. Wichtig: Der Teig muss weich, aber formstabil sein.
3. Teig in einen Spritzbeutel füllen, gewünschte Formen auf Backpapier spritzen.
4. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, 10–12 Minuten goldbraun backen.
5. Auskühlen lassen.
6. Mit Schokolade und evtl. Kokosflocken oder Mandelsplitter verzieren und trocknen lassen.

Tipp

- Wenn der Teig zu fest ist, 1–2 TL Pflanzenmilch unterrühren.
- Spritzgebäck wird mit Birkenzucker besonders zart.



Vanillekipferl

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 210 g Reismehl + 40 g Kartoffelstärke)
- 100 g fein gemahlene Mandeln
(nussfrei: 100 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen)
- 200 g Butter, kalt
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g pürierte Datteln oder 60 g Reissirup; bei beiden zusätzlich 1-2 EL extra Mehl hinzugeben)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Prise Salz
- Optional: fein gemahlener Birkenzucker + Vanille zum Bestäuben

Zubereitung

1. Alle Zutaten mit kalter Butter zügig verkneten.
2. Teig 30–45 Min. kaltstellen.
3. Kleine Kipferl formen.
4. Bei 170 °C Umluft 10–12 Min. backen.
5. Noch warm in Vanille-Birkenzucker wälzen.

Tipp

- Je feiner der Birkenzucker gemahlen ist, desto "echter" wirkt der Puderzucker-Effekt.



Mandelplätzchen

Zutaten

- 150 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: fein gemahlene Sonnenblumenkerne)
- 120 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 100 g Reismehl + 20 g Kartoffelstärke)
- 70 g Birkenzucker
(alternativ: 80 g pürierte Datteln oder 50 g Reissirup)
- 1 Ei
- 80 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 TL Zimt
- Optional: ganze Mandeln fürs Topping

Zubereitung

1. Butter und Birkenzucker cremig rühren. Ei unterrühren.
2. Mandeln, Mehl, Zimt und Vanille mischen und zur Butter geben.
3. Teig 20–30 Min. kühlen.
4. Kugeln formen, leicht flach drücken, Mandel auflegen.
5. 170 °C Umluft, 10–12 Min. backen.

Tipp

- Sonnenblumenkerne liefern ähnliche Konsistenz wie Mandeln, sind aber nussfrei und sehr magenschonend.



Butterkeksplätzchen

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 220 g Reismehl + 30 g Kartoffelstärke)
- 120 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g Dattelpüree oder 60 g Reissirup)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 1 Vanilleschote gemahlen
- 1 Prise Salz
- Optional: 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder 1 TL Backkakao mit 1 TL flüssigen Kokosöl zusammenrühren)
- Optional: Evtl. Kokosflocken oder Mandelsplitter zum verzieren

Zubereitung

1. Butter und Birkenzucker cremig rühren. Vanille und Ei dazu.
2. Mehl und Salz einarbeiten.
3. Teig 30-40 Minuten kühlen.
4. 3-4 mm dick ausrollen und ausstechen.
5. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, 8–10 Minuten backen.
6. Auskühlen lassen.
7. Optional: Mit Schokolade und evtl. Kokosflocken oder Mandelsplitter verzieren und trocknen lassen.

Tipp

- Teigreste immer wieder kurz kaltstellen, dann behalten die Plätzchen ihre Form.



Engelsaugen

Zutaten

- 200 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 170 g Reismehl + 30 g Kartoffelstärke)
- 120 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g pürierte Datteln oder 60 g Reissirup)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 80-100 g [Fruchtaufstrich](#) (Himbeere, Johannisbeere)
(fruktosearm: Reissirup-Gelee oder selbstgemacht: 100 g Beeren + 1 TL Chiasamen/Flohsamenschalen, 10 Min. quellen lassen)

Zubereitung

1. Butter, Birkenzucker, Vanille und Ei cremig rühren.
2. Mehl und Salz einarbeiten.
3. Teig 30 Min. kühlen.
4. Teig zu kleinen Kugeln formen.
5. Mit dem Finger oder Stift kleine Mulde in der Mitte drücken.
6. Mulden mit Fruchtaufstrich füllen.
7. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, 10–12 Minuten backen.

Tipp

- Beeren können antioxidativ wirken und die Verdauung leicht unterstützen.



Heidesand

Zutaten

- 300 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 260 g Reismehl + 40 g Kartoffelstärke)
- 250 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 120 g Birkenzucker
(alternativ: 130 g Dattelpüree oder 90 g Reissirup; bei beiden zusätzlich 1 EL extra Mehl hinzugeben)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Prise Salz
- Optional: Birkenzucker zum Wälzen (fein gemahlen)

Zubereitung

1. Butter bräunen (Butter in einen Topf oder eine hohe Bratpfanne geben und auf mittlere Hitze stellen. Butter vollständig schmelzen (etwa eine Minute) lassen und sie dort unter ständigem Rühren stehen lassen. Bis es zu sprudeln und spritzen beginnt). Danach leicht abkühlen lassen. (Dadurch wird der Geschmack intensiver und das Gebäck mürber.)
2. Birkenzucker einrühren, Vanille und Salz dazu.
3. Mehl unterheben, Teig zu Rollen formen, kaltstellen (mind. 1 Stunde).
4. In Scheiben schneiden.
5. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, 10–12 Minuten backen.
6. Auskühlen lassen.

Tipp

- Gebräunte Butter sorgt für einen nussigen Geschmack. Ideal, wenn man echte Nüsse nicht verträgt.



Spekulatius

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 220 g Reismehl + 30 g Kartoffelstärke)
- 150 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 100 g Birkenzucker
(alternativ: 110 g pürierte Datteln oder 80 g Reissirup)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL Kardamom
- 1 Msp. gemahlene Nelke
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Butter und Birkenzucker cremig rühren.
2. Ei + Vanille unterrühren.
3. Mehl und Gewürze mischen, zu einem festen Teig kneten.
4. 1 Stunde kühlen.
5. Teig ausrollen, Formen ausstechen oder Spekulatiuswalze benutzen.
6. Bei 170 °C Umluft 10–12 Min. backen.

Tipp

- Wenn du empfindlich auf Gewürze reagierst: einfach Zimt + Vanille lassen – so bleibt das Aroma mild und verträglich.



Linzer Auge

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 220 g Reismehl + 30 g Kartoffelstärke)
- 150 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g Dattelpüree oder 60 g Reissirup)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 100 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: 100 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen)
- 1 Prise Salz
- 100 g [Fruchtaufstrich](#) (Himbeere oder Johannisbeere)
(fruktosearm: Reissirup-Gelee oder selbstgemacht: 100 g Beeren + 1 TL Chiasamen, 10 Min. quellen lassen)
- Optional: fein gemahlener Birkenzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Butter und Birkenzucker glattrühren. Ei + Vanille dazu.
2. Mehl, Mandeln, Salz mischen und einarbeiten.
3. 30–45 Min. kühlen.
4. Ausrollen, Ringe ausstechen, bei der Hälfte die typischen “Augen” ausstechen.
5. Bei 170 °C Umluft 8–10 Min. backen.
6. Abkühlen lassen, Fruchtaufstrich einfüllen, Deckel daraufsetzen.
7. Optional mit gemahlenem Birkenzucker bestäuben.

Tipp

- Wenn du magst, die Oberteile vor dem Zusammenbauen mit gemahlenem Birkenzucker bestäuben.



Lebkuchen

Zutaten

- 200 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: Sonnenblumenkerne fein mahlen)
- 100 g weiche Butter
- 80 g Birkenzucker
(Alternative: 90 g Dattelpüree oder 60 g Reissirup)
- 2 Eier
- 30 g Kartoffelstärke
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Zimt
- ½ TL Lebkuchengewürz
- Optional: 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder 1 TL Backkakao mit 1 TL flüssigen Kokosöl zusammenrühren)

Zubereitung

1. Butter und Birkenzucker mischen. Eier unterrühren.
2. Mandeln, Stärke, Gewürze einarbeiten.
3. 10 Min. ruhen lassen und evtl. kaltstellen.
4. Mit Löffeln Häufchen setzen oder runde oder andere Formen Plätzchen formen.
5. 170 °C Umluft 12–14 Min. backen.
6. Optional mit Schoko überziehen.
7. Auskühlen lassen.
8. Optional: Mit Schokolade oder [Zuckerguss](#) verzieren.

Tipp

- Lebkuchen werden am nächsten Tag noch besser und besonders weich.



Zimtsterne

Zutaten (für ca. 20 Stück)

- 250 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: 250 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen)
- 170 g Birkenzucker
(alternativ: 180 g Datteln oder 100 g Reissirup; bei beiden zusätzlich 1-2 EL extra Mandeln hinzugeben)
- 2 Eiweiß (mittlere Größe)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 TL Zimt
- Zutaten für [Zuckerguss](#)

Zubereitung

1. Birkenzucker im Mixer mahlen.
2. Eiweiß leicht schaumig schlagen. Nicht komplett steif, nur leicht cremig, dadurch verbindet sich alles besser.
3. Gemahlene Birkenzucker einrühren.
4. Mandeln, Vanille und Zimt unterheben. Teig soll weich, feucht und klebrig sein.
Wenn er zu feucht ist: 1-2 EL Mandeln zugeben.
Wenn er zu trocken ist: 1 TL Wasser oder 1 TL Reissirup zugeben.
5. Teig ca. 15-20 Min. kühlen und ruhen lassen.
6. Teig ausrollen, entweder zwischen 2 Backpapieren oder 1 Backpapier und einer leicht geölten Folie. Dicke ca. 0,8-1 cm (nicht dünner).
7. Sterne ausstechen, Form immer wieder in Wasser tauchen, damit nichts klebt.
8. [Zuckerguss](#) mischen und bestreichen. Er sollte dickflüssig, aber streichfähig sein.
Nicht zu flüssig, sonst läuft er weg.
9. Auf Backpapier legen.
10. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, 10-12 Minuten backen.
11. Auskühlen lassen.

Tipp

- Guss nur auf die Mitte tupfen und leicht verstreichen, dann bleibt er schön weiß.
- Die Sterne wirken noch weich, das ist richtig so. Beim Abkühlen werden sie perfekt.



Kokosmakronen

Zutaten

- 200 g Kokosraspel, fein
- 120 g Birkenzucker
(alternativ: 130 g Dattelpüree oder 90 g Reissirup; bei beiden zusätzlich 1 EL extra Kokosraspeln hinzugeben)
- 3 Eiweiß
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- Optional: 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder 1 TL Backkakao mit 1 TL flüssigen Kokosöl zusammenrühren)

Zubereitung

1. Eiweiß steif schlagen. Birkenzucker einrieseln lassen.
2. Kokosraspel und Vanille vorsichtig unterheben.
3. Mit 2 Löffeln kleine Häufchen auf das Backpapier setzen.
4. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen, 12–15 Minuten backen.
5. Auskühlen lassen.
6. Optional: Mit Schokolade verzieren.

Tipp

- Wenn du es extrasaftig magst: 1–2 EL Apfelmark unterheben. Das kann die Makronen schön weich machen.



Schokomakronen

Zutaten

- 200 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: 150 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen)
- 20 g Backkakao
(histaminfreundlich: milder, schwach entölter Kakao)
- 100 g Birkenzucker
(alternativ: 110 g Dattelpüree oder 80 g Reissirup)
- 3 Eiweiß
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- Optional: [Schokoauflstrich](#).

Zubereitung

1. Eiweiß steif schlagen, Birkenzucker einrieseln lassen.
2. Mandeln, Kakao und Vanille unterheben.
3. Kleine Häufchen auf Backpapier setzen.
4. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen, 12–14 Minuten backen.
5. Auskühlen lassen.
6. Optional mit [Schokoauflstrich](#) zusammenkleben.

Tipp

- Wenn du empfindlich auf Kakao reagierst: halbe Menge nehmen. So bleibt es schokoladig, aber milder.



Bärentatzen, Löwentatzen

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 220 g Reismehl + 30 g Kartoffelstärke)
- 150 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
(alternativ: 90 g Dattelpüree oder 60 g Reissirup)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- [Darmfreundlicher Schoko-Aufstrich](#)
- 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder 1 TL Backkakao mit 1 TL flüssigen Kokosöl zusammenrühren)

Zubereitung

1. Teig: Butter + Birkenzucker verrühren.
2. Ei + Vanille dazu.
3. Mehl unterkneten.
4. 1 Stunde kühlen.
5. Kleine Kugeln formen, mit Gabel oder Daumen flachdrücken. Typisches Tatzenmuster einschneiden.
6. Bei 170 °C Umluft 10–12 Min. backen.
7. Auskühlen lassen.
8. Mit [darmfreundlichen Schoko-Aufstrich](#) bestreichen und 2 Plätzchen zusammenkleben.
9. Bis zur Hälfte oder die äußeren 2 Enden in flüssiger Schokolade eintauchen und auf Backpapier trocknen lassen.

Tipp

- Die Füllung kann besonders verträglich sein, weil du genau weißt, was drin ist - ohne Zusatzstoffe.



Für Schokoliebhhaber:

Schoko-Crossies

Zutaten

- 100 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder Backkakao mit Kokosöl)
- 150 g Cornflakes aus Dinkel
(glutenfrei: glutenfreie Cornflakes)
- 60 g Kokosöl
- 1 Vanilleschote, gemahlen

Zubereitung

1. Schokolade und Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen.
2. Vanille einrühren
3. Cornflakes unterheben und gut vermischen.
4. Kleine Häufchen auf Backpapier setzen.
5. Kaltstellen und fest werden lassen.

Tipp

- Wenn du Reissirup dazugibst (1 TL), werden sie glänzender und weniger bröselig.



Weihnachtliche Schoko-Kugeln

Zutaten (für ca. 15 Stück)

- 100 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % Schokolade oder Backkakao mit Kokosöl)
- 50 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: 50 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen)
- 30 g Birkenzucker
(alternativ: 35 g Dattelpüree oder 25 g Reissirup)
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung

1. Schokolade und Kokosöl vorsichtig schmelzen.
2. Mandeln und Birkenzucker unterrühren.
3. Kleine Kugeln formen und auf Backpapier legen.
4. Kaltstellen, bis sie fest sind.

Tipp

- Die Kugeln sind ideal für zwischendurch - weich, schokoladig und sanft für den Darm.



Marzipan-Herzen

Zutaten (für ca. 15 Stück)

- 100 g Marzipanrohmasse
- 30 g Birkenzucker
(alternativ: 35 g Apfelmark oder 25 g Dattelpüree)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- Optional: 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % oder Backkakao mit Kokosöl)

Zubereitung

1. Marzipan, Birkenzucker und Vanille zu einem Teig kneten.
2. Herzformen ausstechen, optional Schokolade überziehen.
3. Fest werden lassen.

Tipp

Vanille kann beruhigend wirken.



Schoko-Engelsplätzchen

Zutaten (für ca. 15 Stück)

- 100 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 90 g Reismehl + 10 g Kartoffelstärke)
- 50 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 50 g Zartbitterschokolade
(histaminarm: 70 % oder Backkakao mit Kokosöl)
- 30 g Birkenzucker
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei

Zubereitung

1. Butter, Birkenzucker cremig rühren.
2. Vanille und Ei unterrühren.
3. Mehl und Schokolade unterheben.
4. Teig zu Kugeln formen.
5. Auf Backpapier legen, 10–12 Minuten bei 170 °C Umluft backen.
6. Auskühlen lassen.

Tipp

- Schokolade kann stimmungsaufhellend wirken.



Bonus-Rezepte:

Stollen

Zutaten (für 1 Stollen)

- 250 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 230 g Reismehl + 20 g Kartoffelstärke)
- 100 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 80 g Birkenzucker
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 50 g gemahlene Mandeln
(nussfrei: 50 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen)
- 50 g Rosinen (optional)
- 50 ml Milch
(laktosefrei: Pflanzenmilch)

Zubereitung

1. Mehl, Mandeln, Butter, Birkenzucker, Vanille, Ei und Milch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Optional Rosinen unterheben.
3. Stollen formen, auf Backpapier legen.
4. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, 30–35 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen, evtl. mit gemahlenem Birkenzucker bestäuben.

Tipp

- Stollen wird besonders saftig, wenn er in Folie eingewickelt 1 Tag zieht.



Hafer-Zimt-Taler

Zutaten (für ca. 20 Stück)

- 100 g Haferflocken
- 100 g Dinkelmehl
(alternativ glutenfrei: 80 g Reismehl + 20 g Kartoffelstärke)
- 80 g Birkenzucker
- 50 g Butter
(laktosefrei: Pflanzenmargarine)
- 1 Vanilleschote, gemahlen
- 1 Ei
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Butter, Birkenzucker, Vanille und Ei cremig rühren.
2. Haferflocken, Mehl und Zimt unterrühren, kleine Taler formen.
3. Auf Backpapier legen, 10–12 Minuten bei 170 °C Umluft backen.
4. Auskühlen lassen.

Tipp

- Haferflocken können die Verdauung unterstützen.
- Zimt kann wärmend wirken.



Aufstriche für Plätzchen:

Marmelade

Zutaten (für ca. 300g Fruchtaufstrich)

- 300 g Beeren
- 3 TL Chiasamen (oder Flohsamenschalen)
(fruktosearm: Reissirup-Gelee)

Zubereitung

1. Alles zusammen pürieren.
2. 10 Min. quellen lassen.



Schoko-Aufstrich

Zutaten (für ca. 1 Glas)

- 80 g Haselnüsse
(nussfrei: 80 g Sonnenblumenkerne, leicht angeröstet)
- 2 EL Backkakao
(histaminarm: Carobpulver)
- 2 EL Birkenzucker
(Alternativen: 35 g Dattelpüree oder 25 g Reissirup)
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleschote, gemahlen
- ca. 50 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer, Mandel oder laktosefreie Milch - Menge je nach gewünschter Cremigkeit anpassen)
- Prise Salz

Zubereitung

1. Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne kurz im Ofen (10 Min. bei 180 °C) rösten - das intensiviert den Geschmack.
2. Danach in einem Mixer fein mahlen, bis ein leicht cremiger Brei entsteht.
3. Kakao, Süße, Kokosöl, Vanille und Salz dazugeben.
4. Nach und nach die Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält ca. 1–2 Wochen).

Tipp

- Diese Creme kann nicht nur als Füllung für Plätzchen, sondern auch als Brotaufstrich oder Topping für Porridge verwendet werden.
- Sonnenblumenkerne können eine gute nussfreie Alternative sein und enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die den Darm sanft unterstützen können.



Zuckerguss

Mit Birkenzucker (Xylit-Puderzucker)

Zutaten

- 3 EL Birkenzucker (Xylit)
- 1-2 TL heißes Wasser oder oder Zitronensaft

Zubereitung

1. Birkenzucker fein mahlen - am besten im Mixer, bis er pudrig ist.
2. Mit heißem Wasser oder Zitronensaft verrühren, bis eine glatte, dicke Masse entsteht.
3. Über die Zimtsterne oder andere Plätzchen streichen.
4. Gut trocknen lassen.

Tipp

- Rühren, bis er wirklich fein und cremig ist - dann wird er fast wie klassischer Puderzucker.
- Bleibt er etwas körnig, 2–3 Minuten länger rühren, bis er dann perfekt ist.



Dein Weg zu entspannten Feiertagen

Herzlichen Glückwunsch! 🎄

Du hast jetzt dein E-Book voller **darmfreundlicher Weihnachtsplätzchen** durchgeblättert und hoffentlich schon beim Lesen ein Lächeln auf den Lippen.

Endlich Plätzchen genießen **ohne Angst vor Bauchschmerzen, Blähbauch oder Durchfall**, ohne ständig verzichten zu müssen. ❤️

Weihnachten kann wieder **unbeschwert und lecker** sein - zusammen mit deinen Liebstem.

Die Rezepte sind so gestaltet, dass du flexibel Zutaten austauschen kannst (Gluten, Laktose, Nüsse, Histamin, Fruktose) und trotzdem richtig genießen kannst.

🌟🎁 **Dein Geschenk wartet auf dich:**

Vergiss nicht, mir ein Foto deiner Plätzchen zu schicken oder eine Bewertung zu schreiben auf Instagram oder per Mail an: info@ganzgesundgluecklich.de.

Dann bekommst du von mir **ein exklusives Spezial-Rezept** dazu.



🛑 HALT! Lies das, bevor du dieses E-Book schließt...

Erst einmal: **Herzlichen Glückwunsch!** 🎉

Dass du dieses E-Book durchgearbeitet hast, zeigt mir eines ganz deutlich: Du hast die Entscheidung getroffen, nicht mehr länger hilflos zuzusehen, sondern deine Darmgesundheit und deine Lebensqualität endlich wieder selbst in die Hand zu nehmen. Du hast dir damit ein wunderbares, wertvolles Fundament aufgebaut!

Aber lass uns für einen kurzen Moment ganz ehrlich zueinander sein...

Kennst du dieses nagende Gefühl im Hinterkopf?

Du hast jetzt tolle Rezepte, wertvolles Wissen oder leckere Inspirationen an der Hand. Doch sobald der Alltag einkehrt, tauchen die alten Sorgen wieder auf:

- *"Was ist, wenn mein Bauch trotzdem wieder krampft oder bläht?"*
- *"Welche Trigger lösen meine Beschwerden wirklich aus?"*
- *"Wie schaffe ich es, ohne ständige Angst vor dem nächsten Schub oder den nächsten Schmerzen entspannt durch den Tag zu gehen?"*

Wissen zu haben ist der erste wichtige Schritt. **Doch spürbare Erleichterung und echte Freiheit im Alltag entstehen erst durch die richtige, stressfreie Umsetzung.**

Wissen hast du jetzt genug. Aber um **deinen Bauch im Alltag wirklich zu beruhigen**, brauchst du eine **einfache Struktur**, der du **ohne Stress und ohne Rätseleuten folgen kannst**.

🚀 Deine Abkürzung zu einem beschwerdefreien Alltag: Die Erfolgsstrategie

Du musst deinen Weg nicht durch mühsames Ausprobieren im Dunkeln suchen. Der Videokurs „[Erfolgsstrategie für deinen Darmaufbau](#)“ ist deine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um die Signale deines Körpers endlich zu verstehen, deinen Darm gezielt aufzubauen und dir dein unbeschwertes Lächeln zurückzuholen.

Kein stundenlanges Lesen, keine Überforderung: Du schaust dir die kurzen, leichten Praxis-Videos ganz entspannt auf dem Sofa oder unterwegs in der App an und setzt kleine Tagesaufgaben direkt um.



🌟 Was dich im Video-Kurs erwartet:

- ✅ **Deine persönliche Anamnese:** Bestimme deinen exakten Ist-Zustand und durchschaue deine eigenen Muster und Trigger.
- ✅ **Sicherheit beim Essen & Genießen:** Lerne, wie Ursachen, Beschwerden und Ernährung wirklich zusammenhängen, um wieder ohne Angst zu essen.
- ✅ **Klarer Fokus statt Chaos:** Kein Suchen mehr im Internet, du weißt ab heute genau, was dein Körper JETZT braucht, um sich zu beruhigen.
- ✅ **Flexibel & praxisnah:** Kurze Module für schnelle Erleichterung, die sich ohne Druck perfekt in deinen Alltag integrieren lassen.

📁 Dein exklusiver Leser-Vorteil:

Weil du mit diesem E-Book bewiesen hast, dass du deine Gesundheit aktiv anpacken willst, möchte ich dir deinen nächsten Schritt so leicht wie möglich machen.

Als Leser erhältst du die komplette [Erfolgsstrategie](#) heute nicht zum regulären Preis von 297 €, sondern zum **exklusiven Vorteilspreis von nur 197 €!** Du sparst somit heute 100 €!

👉 [**HIER KLICKEN & DIE ERFOLGSSTRATEGIE FÜR NUR 197 € FREISCHALTEN**](#)

(Oder scanne einfach den QR-Code mit deinem Smartphone)



Hol dir heute die Kontrolle über deine Gesundheit zurück und schenke deinem Bauch die Ruhe, die er verdient!

🗨️ Das sagen andere Betroffene, die den Weg bereits gegangen sind:

Empfehlung an alle mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa!
Ich war anfangs unsicher, ob ein Onlinekurs mir helfen kann – aber ich bin so froh, dass ich gestartet habe. Es lohnt sich zu 100%! Hatte zu Beginn keine Energie, Durchfälle und Blutverlust. Mir geht es bereits viel besser! Keine Beschwerden mehr, Energiegeladen und keine Angst mehr vor dem nächsten Schub! 🥰👏🥰

Ich dachte, ich muss einfach damit leben – bis ich diesen Kurs gemacht habe 🥰
Der Kurs hat mir gezeigt, wie viel ich selbst tun kann. Mein Bauch ist ruhiger, ich habe mehr Energie und endlich wieder Hoffnung! Danke Tanja 💜

Ich habe 10 Jahre mit CED gekämpft – dieser Kurs hat mein Leben verändert.
Vor allem die Kombination aus Wissen, Mindset und Ernährung hat mir geholfen, wieder Vertrauen in meinen Körper zu finden. Tanja erklärt es super verständlich und veranschaulicht es zusätzlich mit Bildern – genau so habe ich mir das vorgestellt 🌟🌟🌟🌟🌟 klare 5/5!

Danke für deine wertvollen Tipps, sie haben mir sehr geholfen aus dem Schub rauszukommen 🙏😊

Mehr gelernt als in 5 Jahren Arztbesuche!
So klar, verständlich und praxisnah – ich habe meine Ernährung Schritt für Schritt umgestellt und mein Körper dankt es mir. Keine Schmerzen mehr, nun weiß ich endlich was ich wann essen kann – auch auswärts, um keine Angst mehr vor Bauchschmerzen oder einem Schub zu haben. Tanja du hast mein Leben gerettet 🙏❤️

Wow, mir geht es bereits deutlich besser nur mit der Anwendung von ein paar Tipps von dir, die ich umsetze 🥰 ab morgen setze ich die anderen Tipps um 😊

Hi Tanja, ich wollte mich herzlichst bei dir bedanken! Durch deine Tipps habe ich keine Angst mehr vor einem neuen Schub. Mir geht es so gut wie lange nicht mehr. Mein Arzt ist auch ganz verwundert. Durch deine Infos habe ich Klarheit über meinen Morbus Crohn bekommen. Durch deine gut umsetzbaren Tipps fühle ich mich sicher und meine Angst ist wie weggeblasen. Es ist ein unbeschreibliches Lebensgefühl, was wieder zurück kam 🌟 Vielen Dank dir und toll, dass du so vielen Menschen kostenlos hilfst 💜

🌱 Du bist dir noch unsicher oder möchtest mich erst besser kennenlernen?

Kein Problem! In meinem [kostenlosen Webinar „Erste Hilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Schub“](#) zeige ich dir die wichtigsten Stellschrauben für deinen Darmaufbau und wie du Schritt für Schritt wieder Vertrauen in deinen Körper gewinnst.

👉 [Hier klicken & kostenlosen Platz im Webinar sichern!](#)



Falls du Fragen hast, melde dich gerne bei mir. Ich wünsche dir und deinem Darm alles Beste und **lass dir die darmfreundlichen Weihnachtsplätzchen mit deinen Liebsten schmecken** 

Liebe Grüße

Deine Tanja 
von Ganz Gesund Glückliche



Impressum:

Ganz Gesund Glücklich

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Tanja Kapfer

info@ganzgesundgluecklich.de

www.ganzgesundgluecklich.de



Folge mir gerne auf meinen Social-Media-Kanälen:

Instagram: [@ganz.gesund.gluecklich](https://www.instagram.com/ganz.gesund.gluecklich)

YouTube: [Ganz Gesund Glücklich](https://www.youtube.com/GanzGesundGluecklich)

TikTok: [@ganz.gesund.gluecklich](https://www.tiktok.com/@ganz.gesund.gluecklich)

Facebook: [Ganz Gesund Glücklich](https://www.facebook.com/GanzGesundGluecklich)

