

ANNA CONRAD

Die  
**PALEO-BIBEL**  
DER DESSERTS

100 köstliche Rezepte  
für Desserts ohne Getreide und Milchprodukte

# { Inhalt }

Rezeptliste .....	6
Einleitung.....	11
Diese Zutaten brauchen Sie .....	12
1. Löffelkekse, geformte und gerollte Plätzchen .....	19
2. Plätzchen aus gekühltem Teig und Ausstechplätzchen .....	59
3. Brownies, Schnitten und Riegel.....	75
4. Kleine Kuchen, Blechkuchen, Napfkuchen und Cupcakes ....	109
5. Pies .....	145
6. Tarten .....	153
7. Desserts mit Obst.....	181
8. Milchshakes, Puddings und Mousses.....	207
9. Glasuren und Marmeladen.....	229
Umrechnungen.....	238

# { Rezeptliste }

<b>Löffelkekse, geformte und gerollte Plätzchen</b>	<b>19</b>
1. Mandel-Rosinen-Plätzchen	21
2. Mandel-Pflaumen-Plätzchen	22
3. Ingwer-Mandel-Gebäck	25
4. Orange-Mandel-Gebäck	26
5. Nussiges Mandelgebäck	29
6. Schokoladen-Mandel-Gebäck mit getrockneten Cranberrys	30
7. Zuckerplätzchen	33
8. Zuckerplätzchen mit Ingwer	34
9. Zuckerplätzchen mit Limette	37
10. Zitronen-Zuckerplätzchen	38
11. Melasse-Gewürzplätzchen	41
12. Melasse-Gewürzplätzchen mit Glasur aus braunem Rum	42
13. Melasse-Gewürzplätzchen mit Orangenextrakt	45
14. Lebkuchen	46
15. Mit Marmelade gefüllte Kekse	48
16. Mandelblütenplätzchen	50
17. Saftige Schokoladenplätzchen	53
18. Chocolate Chip Cookies	54
19. Mandelbutterkekse	56
<b>Plätzchen aus gekühltem Teig und Ausstechplätzchen</b>	<b>59</b>
20. Vanilleplätzchen	61
21. Schokoladenplätzchen	62
22. Rosinenplätzchen mit Pinienkernen	65
23. Sandkekse mit Pekannüssen	66
24. Saftige Lebkuchenplätzchen	69
25. Feiertagsplätzchen	70
26. Marmeladensandwiches	73

<b>Brownies, Schnitten und Riegel</b>	<b>75</b>
27. Brownies zum Mitnehmen	77
28. Blondies	79
29. Fudgy Brownies (Buttertoffee-Brownies)	80
30. Whoopie Pies	83
31. Vanillepudding-Riegel	84
32. Pekannussriegel	86
33. Himbeer-Riegel	88
34. Zitronenschnitten	90
35. Limettenriegel Key West	92
36. Mandel-Fudge-Streuselschnitten	94
37. Pfirsich-Streuselschnitten	96
38. Aprikosen-Streuselschnitten	99
39. Erdbeer-Streuselschnitten	100
40. Feigenriegel	103
41. Paleo-Marshmallows	105
<b>Kleine Kuchen, Blechkuchen, Napfkuchen und Cupcakes</b>	<b>109</b>
42. Apfelmuskuchen	111
43. Lebkuchen	112
44. Lebkuchen mit Dörrobst	114
45. Pflaumennussbrot	117
46. Lazy Daisy Cake	118
47. Mandelmehlkuchen mit karamellisierter Honigglasur	120
48. Italienischer Mandelkuchen	123
49. Schokoladen-Cupcakes	124
50. Kleine Bananen-Foster-Cakes	126
51. Crème brûlée	129
52. Schokoladenkuchen vom Blech	130
53. Glasierter Schokoladengugelhupf	132
54. Deutscher Schokoladenkuchen	134

55.	Warme Schokoladenfondant-Kuchen	137
56.	Ananaskuchen	138
57.	Zitronenrührkuchen	140
58.	Karottenkuchen	143
<b>Pies</b>		<b>145</b>
59.	Lime Pie Key West	147
60.	Schokoladencremekuchen	148
61.	Almond Butter Pie / Mandelbutterkuchen	151
<b>Tarten</b>		<b>153</b>
62.	Klassischer Tarteteig	155
63.	Erdbeertarte	156
64.	Tarte mit gedünsteten Äpfeln	158
65.	Mandeltarte mit gedünsteten Birnen	160
66.	Tarte mit gebackenen Himbeeren	163
67.	Cranberry-Pekannuss-Tarte	165
68.	Linzer Torte	167
69.	Zitronentarte	170
70.	Schokoladentrüffeltarte	172
71.	Schokoladen-Walnuss-Tarte	175
72.	Espresso-Trüffel-Tarte	177
<b>Desserts mit Obst</b>		<b>181</b>
73.	Apfelstreusel	183
74.	Erdbeerkuchen aus Mürbeteig	184
75.	Heidelbeerstreusel	187
76.	Pfirsichstreusel	189
77.	Obstauflauf mit Soft-Cookie-Belag	190
78.	Bratpfannen-Apfelstreusel	193
79.	Sommerbeerengratin	195

80.	Sommerbeerenauflauf	197
81.	Beerenpfannkuchen als Dessert	199
82.	Blaubeer-Buckle	200
83.	Brombeer-Walnuss-Buckles	203
84.	In Cidre gebackene Äpfel mit getrockneten Cranberrys	205
<b>Milchshakes, Puddings und Mousses</b>		<b>207</b>
85.	Schokoladen-Milchshake	209
86.	Mokka-Frappé	210
87.	Gekühlte Zitronenmousse mit Himbeersauce	213
88.	Schokoladenmousse	214
89.	Schokoladen-Bananen-Pudding	217
90.	Vanillepudding	218
91.	Erdbeer-Vanille-Pudding	221
92.	Pfirsich-Vanille-Pudding	222
93.	Brotpudding	225
94.	Schokoladenpudding	226
95.	Cremig-reichhaltiger Bananenpudding	227
<b>Glasuren und Marmeladen</b>		<b>229</b>
96.	Schokoladenglasur	231
97.	Schokoladenglasur mit Orangenextrakt	232
98.	Kokosglasur	234
99.	Pekannuss-Kokos-Glasur	235
100.	Fruchtmarmelade	236

## Diese Zutaten brauchen Sie

Nachfolgend finden Sie eine Liste der Standardzutaten, die Sie, neben den typischen Backzutaten, in Ihrer Speisekammer vorrätig haben sollten, wenn Sie die Rezepte aus diesem Buch ausprobieren.

**MANDELMEHL UND MANDELSCHROT:** Mandelmehl und Mandelschrot entstehen durch das Mahlen von Süßmandeln. Mandelmehl besteht aus fein gemahlene blanchierten Mandeln (beim Blanchieren der Mandeln wird die Haut entfernt). Mandelschrot wird mit oder ohne Haut aus den Mandeln hergestellt und ist nicht so fein gemahlen wie Mandelmehl. Mandelschrot hat eine ähnliche Konsistenz wie Maisgries. Da ich ihn nur in kleinen Mengen einsetze, mahle ich den Mandelschrot selbst aus ganzen Mandeln.

**KOKOSMEHL:** Kokosmehl ist das entfettete und fein gemahlene Fleisch der Kokosnuss. Achten Sie beim Kauf darauf, dass als Zutat nur reines Kokosmehl angegeben ist, ohne Zusatz von Bestandteilen wie Reismehl, Zucker oder Konservierungsmitteln. Wählen Sie Kokosmehl, das in der Farbe nicht reinweiß ist, denn dies kann auf eine unnötige Verarbeitung hinweisen. Die Farbe sollte Kokosfleisch ähneln, etwas weißgelb und cremefarben sein.

**KOKOSFETT:** Kokosfett wird aus Kokosfleisch (Fruchtfleisch) extrahiert. Es wird in vielen Paleo-Rezepten eingesetzt und ist das Fett, das in diesem Kochbuch in erster Linie verwendet wird. Wählen Sie natives Kokosfett, das aus frischer Kokosnuss hergestellt und durch mechanische Pressung gewonnen wird. Andere Sorten Kokosfett werden möglicherweise durch chemische Verfahren oder Hochtemperaturmethoden extrahiert, die den Nährstoffgehalt und die Geschmackseigenschaften des Fetts mindern können.

**KOKOSMILCH:** Kokosmilch ist die Flüssigkeit, die beim Auspressen von frischem Kokosfleisch entsteht. Je nach Fettgehalt kann Kokosmilch dick- oder dünnflüssig sein. Auch die Zugabe von Verdickungsmittel spielt dabei eine Rolle. Kokosmilch in Dosen wird häufig mit Wasser verdünnt, um den Fettgehalt zu reduzieren. Light-Kokosmilch hat den niedrigsten Fettgehalt. Die Rezepte in diesem Buch werden mit Kokosmilch aus der Dose von 20 bis 22 Prozent Fettgehalt zubereitet (keine Light-Produkte). Wählen Sie nach Möglichkeit Kokosmilch, die außer Wasser keine weiteren Zusätze enthält. Verdickungsmittel wie Guar werden häufig zugesetzt und sollten auf jeden Fall gemieden werden.

**PALMZUCKER:** Palmzucker ist ein nährstoffreiches, nicht raffiniertes, natürliches Süßungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Bei der Gewinnung werden im Stamm der Palme Schlitze angebracht, der Pflanzensaft aufgefangen und dann eingekocht, bis er dick

wird. Das eingekochte Erzeugnis wird zum Auskühlen in Formen gegossen, später gemahlen und für den Verkauf verpackt. Palmzucker hat eine kräftige braune Farbe und einige behaupten, sein Geschmack übertriffe den von weißem Kristallzucker. Beim Backen verhält sich Palmzucker sehr ähnlich wie weißer Kristallzucker. Palmzucker ist nicht dasselbe wie Kokos(blüten)zucker, der aus den eingeschnittenen Blütenständen der Kokospalme gewonnen wird. Für die Rezepte in diesem Buch wird Palmzucker verwendet.

**NATRON:** Natron (Natriumhydrogenkarbonat) wird beim Backen als Triebmittel eingesetzt, wenn säurehaltige Zutaten vorhanden sind. Zu den säurehaltigen Zutaten zählen Phosphate, Weinstein, Zitronensaft, Joghurt, Buttermilch, Kakaopulver, Essig etc. Natron reagiert mit der säurehaltigen Zutat und setzt Kohlenstoffdioxid frei, wodurch die Backware aufgeht. Natron wird häufig in Verbindung mit Backpulver eingesetzt.

**BACKPULVER:** Backpulver ist ein Triebmittel, das aus einer schwachen Säure und einer schwachen Base besteht, wodurch Backwaren durch eine Säure-Basen-Reaktion aufgehen. Backpulver wird bei herkömmlichem Weizenbrot verwendet, bei dem eine Gärreaktion (durch Hefe) wegen des Geschmacks, den die Gärung ergibt, unerwünscht ist. Backwaren oder Brote, bei denen Backpulver verwendet wird, um die Backware „aufgehen“ zu lassen, werden wegen der schnellen Freisetzung von Kohlenstoffdioxid bei der Säure-Basen-Reaktion, wodurch eine kürzere Verarbeitungszeit (keine Wartezeit, bis der Teig vor dem Backen aufgeht) erzielt wird, häufig als schnelle Brote bezeichnet. Beim Einsatz von Backpulver gehen Paleo-Brote, bei denen Nussmehl statt Weizenmehl eingesetzt wird, aufgrund der gleichen chemischen Mechanismen auf.

**EIER:** Eier spielen eine wichtige Rolle beim Backen, da sie Protein, Fett und Feuchtigkeit liefern. Protein dient als Bindemittel, um die Backware zusammenzuhalten und ihr Zerbröckeln zu vermeiden. Fett und Feuchtigkeit ergeben ein ausgezeichnetes Mundgefühl und sorgen dafür, dass sich die Backware angenehm essen lässt und sie nicht trocken und hart ist beim Kauen oder Schlucken. Die Rezepte in diesem Buch verwenden möglicherweise mehr Eier als die meisten Nicht-Paleo-Rezepte, besonders wenn Kokosmehl eingearbeitet wird, denn Nussmehle neigen dazu, mehr Feuchtigkeit als herkömmliche Getreidemehle aufzusaugen. Verwenden Sie nach Möglichkeit Eier von freilaufenden Hühnern oder anderem Geflügel. Der Nährwert bei Eiern freilaufender Hühner ist Paleo-freundlicher als die Werte der Eier von in Massenproduktion gezüchteten Hühnern.

**TAPIOKASTÄRKE UND PFEILWURZELSTÄRKE:** Tapiokastärke wird aus der Maniokwurzel gewonnen und kann für die Brotherstellung als wichtigste Mehlkomponente und als Verdickungsmittel und Ersatz für Maisstärke oder andere Verdickungsmittel auf Getreidebasis verwendet werden. Pfeilwurzelstärke wird häufig als Ersatz für Tapiokastärke als Ver-

dickungsmittel eingesetzt und ist in der Paleo-Ernährung akzeptabel. Um die Anzahl der Zutaten in der Speisekammer zu minimieren, habe ich bei den Rezepten in diesem Buch Tapiokastärke verwendet. Zudem habe ich festgestellt, dass Tapiokastärke preisgünstiger ist als Pfeilwurzelsstärke. Bei den Rezepten in diesem Buch sollten Sie Tapiokakügelchen nicht mit Tapiokastärke verwechseln. Kaufen Sie Tapioka in Form von Stärke und prüfen Sie die Zutaten, um sicherzustellen, dass sie nicht mit Weizenmehl verfälscht wurden.

**HONIG:** Honig ist ein von Bienen hergestelltes Süßungsmittel. Dabei gewinnen sie die dicke Flüssigkeit, indem sie Blütennektar essen und verarbeiten, bis der Zucker entwässert ist und natürliches Monosaccharid, Fruchtzucker und Glukose entstehen. Honig hat ein Aroma, das in der Süße weißem Kristallzucker ähnelt. Da Honig einen niedrigen Wassergehalt hat, gedeihen die meisten schädlichen Mikroorganismen nicht darin. Allerdings kann Honig schlafende Endosporen enthalten, die für die noch nicht voll entwickelte Darmflora von Kindern schädlich sind und ernste Krankheiten oder sogar den Tod verursachen können. Deshalb sollte Honig nicht bei Gerichten verwendet werden, die von Kindern verzehrt werden. Kaufen Sie aus Umweltschutzgründen nach Möglichkeit rohen, vor Ort erzeugten Honig. Zudem hat vor Ort geernteter Honig das Aroma des heimischen Nektars. Roher Honig hat einen erheblich niedrigeren glykämischen Index und einen höheren Nährstoffgehalt als kommerziell hergestellter und abgepackter Honig. Falls Sie rohen Honig nicht vertragen oder die Backware von einem Kind verzehrt wird, verwenden Sie echten Ahornzucker oder Melasse als Ersatz, obgleich sich das Geschmacksprofil verändert, wenn Sie ein anderes Süßungsmittel verwenden. Denn Ahornsirup ist milder und Melasse hat ein kräftigeres Aroma.

**AHORNSIRUP:** Ahornsirup ist ein konzentrierter Sirup, der aus Ahornbäumen gewonnen wird. In kälteren Klimazonen speichert der Ahornbaum vor dem Winter Stärke in Stamm und Wurzeln. Die Stärke wird in Zucker umgewandelt und geht im Frühjahr in den Saft über. Um Ahornsirup zu gewinnen, bohren die Erzeuger und einheimischen Bauern Löcher in die Baumstämme der Ahornbäume (Zuckerahorn, Rotahorn und Schwarzahorn) und kochen ihn ein, damit er eindickt. Ahornsirup hat einen glykämischen Index von etwa 54 und enthält Mangan, Eisen und Kalzium. Kaufen Sie nach Möglichkeit vor Ort erzeugten Ahornsirup.

**MELASSE:** Melasse ist ein Nebenerzeugnis der Herstellung von Kristallzucker oder Rohrzucker. Geschmack, Stärke und Nährwertgehalt des Sirups hängen davon ab, ob der Sirup das Erzeugnis der zweiten oder dritten Einkochstufe während der Herstellung ist. Das erste Erzeugnis beim Einkochen in der Zuckerherstellung ist „cane syrup“, nicht Melasse. Beim zweiten Einkochvorgang entsteht die zweite Melasse, die ein etwas bitteres Aroma hat. Beim dritten Einkochen entsteht schwarze Melasse, die für ihr kräftiges Aroma bekannt ist. Schwarze Melasse enthält Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen. Ein Esslöffel schwarzer Melasse

se soll angeblich 20 Prozent der täglich empfohlenen Menge all dieser Nährstoffe enthalten. Schwarze Melasse wird in vielen Rezepten dieses Buchs verwendet.

**DUNKLE SCHOKOLADE, FEST UND ALS PUDER:** Dunkle Schokolade wird in vielen Rezepten dieses Buchs verarbeitet. Wählen Sie die dunkelste Bio-Schokolade, die Sie finden können. Versuchen Sie, Schokolade zu finden, die 60 Prozent oder mehr Kakao enthält. Ein Gehalt von 70 Prozent Kakao oder mehr ist ideal. Wenn Ihnen der Geschmack zu bitter erscheint oder Sie nicht die Schmelzeigenschaften erzielen, die Sie brauchen, verwenden Sie Schokolade mit einem etwas niedrigeren Kakaogehalt oder lassen Sie sich etwas Zeit, um sich an das andere Geschmacksprofil zu gewöhnen.

**VANILLEEXTRAKT:** Vanilleextrakt enthält die Aromaverbindung Vanillin und ist eine wichtige Geschmackszutat. Ein Auszug aus Vanilleschoten in einer Lösung aus Ethanol und Wasser ergibt reinen Vanilleextrakt. Kaufen Sie „reinen“ Vanilleextrakt für die Rezepte in diesem Buch. Doppelt und dreifach starker Vanilleextrakt kann in Ihrer Gegend erhältlich sein. Falls Sie reinen Vanilleextrakt in doppelter oder dreifacher Stärke verwenden, müssen Sie nur einen Bruchteil der Menge von Vanille zugeben, die in den Rezepten in diesem Buch genannt wird. Verwenden Sie keine künstlichen Vanilleextrakte, denn sie gelten nicht als Paleo-freundlich und werden aus den Nebenerzeugnissen von Zellulose hergestellt.

\*\*\*

*Anm. d. Verlags:* In diesem Buch verwendet die Autorin eine **240 ml** große **TASSE**.

## { Löffelkekse, geformte und gerollte Plätzchen }

1. Mandel-Rosinen-Plätzchen	21
2. Mandel-Pflaumen-Plätzchen	22
3. Ingwer-Mandel-Gebäck	25
4. Orange-Mandel-Gebäck	26
5. Nussiges Mandelgebäck	29
6. Schokoladen-Mandel-Gebäck mit getrockneten Cranberrys	30
7. Zuckerplätzchen	33
8. Zuckerplätzchen mit Ingwer	34
9. Zuckerplätzchen mit Limette	37
10. Zitronen-Zuckerplätzchen	38
11. Melasse-Gewürzplätzchen	41
12. Melasse-Gewürzplätzchen mit Glasur aus braunem Rum	42
13. Melasse-Gewürzplätzchen mit Orangenextrakt	45
14. Lebkuchen	46
15. Mit Marmelade gefüllte Kekse	48
16. Mandelblütenplätzchen	50
17. Saftige Schokoladenplätzchen	53
18. Chocolate Chip Cookies	54
19. Mandelbutterkekse	56



# Mandel-Rosinen-Plätzchen

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

1¼ Tassen Mandelmehl	2 Tassen Palmzucker
½ TL Backpulver	2 große Eier
½ TL Salz	3 Tassen Mandelschrot
¼ TL gemahlene Muskatnuss	1½ Tassen Rosinen
1 Tasse Kokosfett, zerlassen	

---

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver, Salz und Muskatnuss in einer großen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer weiteren großen Schüssel Kokosfett und Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermengt ist.
3. Ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mandelmehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermengt hat (etwa 30 Sekunden). Ziehen Sie Mandelschrot und Rosinen unter.
5. Jeweils 3 EL Teig zu einer Kugel rollen und mit etwa 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Die Plätzchen bis auf 2 cm Stärke mit der Handfläche flachdrücken.
6. Backen Sie die Plätzchen, bis sie am Rand fest sind und beginnen, braun zu werden, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (22 bis 25 Minuten).
7. Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech 10 Minuten abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

# Mandel-Pflaumen-Plätzchen

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

1¼ Tassen Mandelmehl	2 Tassen Palmzucker
½ TL Backpulver	2 große Eier
½ TL Salz	3 Tassen Mandelschrot
¼ TL gemahlene Muskatnuss	1½ Tassen Backpflaumen
1 Tasse Kokosfett, zerlassen	

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver, Salz und Muskatnuss in einer großen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer großen Schüssel Kokosfett und Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermengt ist.
3. Ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mandelmehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermengt hat (etwa 30 Sekunden). Ziehen Sie die Mandeln und Backpflaumen unter.
5. Jeweils 3 EL Teig zu einer Kugel rollen und mit etwa 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Die Plätzchen bis auf 2 cm Stärke mit der Handfläche flachdrücken.
6. Backen Sie die Plätzchen, bis sie am Rand noch fest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (22 bis 25 Minuten).
7. Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech 10 Minuten abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.





# Ingwer-Mandel-Gebäck

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

1¼ Tassen Mandelmehl	1 Tasse Kokosfett, zerlassen
½ TL Backpulver	2 Tassen Palmzucker
½ TL Salz	2 große Eier
¾ TL gemahlener Ingwer	3 Tassen Mandelschrot
¼ TL gemahlene Muskatnuss	

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver, Salz, Muskatnuss und Ingwer in einer großen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer weiteren großen Schüssel Kokosfett und Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermischt ist.
3. Ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermischt hat (etwa 30 Sekunden). Ziehen Sie Mandelschrot unter.
5. Jeweils 3 EL Teig zu einer Kugel rollen und mit etwa 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Die Plätzchen bis auf 2 cm Stärke mit der Handfläche flachdrücken.
6. Backen Sie die Plätzchen, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (22 bis 25 Minuten).
7. Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech 10 Minuten abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

# Orange-Mandel-Gebäck

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

1¼ Tassen Mandelmehl	2 Tassen Palmzucker
½ TL Backpulver	2 große Eier
½ TL Salz	3 Tassen Mandelschrot
¾ TL gemahlener Ingwer	2 EL Orangenzesten, frisch abgerieben
¼ TL gemahlene Muskatnuss	1 Tasse geröstete Mandeln, gehackt
1 Tasse Kokosfett, zerlassen	

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver, Salz, Muskatnuss und Ingwer in einer großen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer weiteren großen Schüssel Kokosfett und Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermenget ist.
3. Ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermenget hat (etwa 30 Sekunden). Ziehen Sie Mandelschrot, die Orangenzesten und Mandeln unter.
5. Jeweils 3 EL Teig zu einer Kugel rollen und mit etwa 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Die Plätzchen bis auf 2 cm Stärke mit der Handfläche flachdrücken.
6. Backen Sie die Plätzchen, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (22 bis 25 Minuten).
7. Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech 10 Minuten abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.





30 ml  
STAINLESS  
CHINA

# Nussiges Mandelgebäck

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

1½ Tassen Mandelmehl	2 Tassen Palmzucker
½ TL Backpulver	2 große Eier
½ TL Salz	3 Tassen Mandelschrot
¾ TL gemahlener Ingwer	1 Tasse Walnüsse, gehackt
1 Tasse Kokosfett, zerlassen	¼ Tasse geröstete Mandeln, gemahlen

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver, Salz und Ingwer in einer großen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer weiteren großen Schüssel Kokosfett und Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermischt ist.
3. Ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermischt hat (etwa 30 Sekunden). Ziehen Sie Mandelschrot, die gerösteten und gemahlenen Mandeln und die gehackten Walnüsse unter.
5. Jeweils 3 EL Teig zu einer Kugel rollen und mit etwa 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Die Plätzchen bis auf 2 cm Stärke mit der Handfläche flachdrücken.
6. Backen Sie die Plätzchen, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (22 bis 25 Minuten).
7. Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech 10 Minuten abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

# Schokoladen-Mandel-Gebäck mit getrockneten Cranberrys

ERGIBT 16 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

1¼ Tassen Mandelmehl	½ Tasse Zartbitter-Kakaonibs, fein gehackt
¾ TL Backpulver	½ Tasse Kokosfett, zerlassen
½ TL Natron	1½ Tassen Palmzucker
½ TL Salz	1 großes Ei
1¼ Tassen Mandelschrot	1 TL Vanilleextrakt
1 Tasse Pekannüsse, geröstet und gehackt	
1 Tasse getrockneten Cranberrys, grob gehackt	

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel. Verühren Sie Mandelschrot, Pekannüsse, Cranberrys und Kakaonibs miteinander.
2. Verrühren Sie in einer weiteren großen Schüssel Kokosfett und Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermengt ist.
3. Das Ei und die Vanille gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Rand der Schüssel nach unten streifen.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermengt hat (etwa 30 Sekunden). Geben Sie nach und nach die Mandelschrot-Kakaonibs-Mischung dazu, bis sie untergearbeitet ist.
5. Jeweils ¼ Tasse zu einer Kugel rollen und mit etwa 6 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Drücken Sie die Plätzchen bis zu einer Stärke von 2,5 cm mit der Handfläche platt.
6. Backen Sie die Plätzchen, bis die Ränder noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (20 bis 25 Minuten). Durch die Risse werden die Plätzchen roh und noch nicht fertig wirken.

7. Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech 10 Minuten abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

### *Teig im Voraus herstellen*

Gut mit Plastikfolie abgedeckt, kann die Schüssel mit Plätzchenteig bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor der Verwendung lassen Sie den Teig Raumtemperatur annehmen, dann teilen und backen Sie ihn wie angegeben. Der Teig kann auch zu Kugeln geformt und auf einem Backblech eingefroren werden. Sind die Kugeln gefroren, geben Sie sie in einen großen Gefrierbeutel. Legen Sie die noch gefrorenen Plätzchen (ohne sie vorher aufzutauen) auf zwei große, mit Backpapier ausgelegte Backbleche und backen Sie sie 25 bis 30 Minuten lang.





# Zuckerplätzchen

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

2 Tassen Palmzucker	14 EL Kokosfett, zerlassen
2½ Tassen Mandelmehl	2 TL Vanilleextrakt
½ TL Backpulver	2 große Eier
½ TL Salz	

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Backofen auf 175 °C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Verteilen Sie zum Rollen ½ Tasse Palmzucker in einer flachen Schüssel. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer mittelgroßen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer großen Schüssel Kokosfett und die restlichen 1½ Tassen Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermischt ist.
3. Den Vanilleextrakt und ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis sich alles vermischt hat (etwa 30 Sekunden). Verrühren Sie den Teig zum Abschluss mit einem Gummispachtel, um sicherzustellen, dass alles gut vermischt ist.
5. Rollen Sie jeweils 2 EL Teig mit nassen Händen zu Kugeln und wälzen Sie sie dann in Palmzucker. Setzen Sie die Kugeln mit jeweils 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche. Drücken Sie die Plätzchen mit der eingefetteten Unterseite eines Trinkglases auf 2 cm flach. Streuen Sie den restlichen Palmzucker auf die flache Oberseite der Plätzchen.
6. Backen Sie die Plätzchen blechweise, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (10 bis 12 Minuten). Die Plätzchen werden sich ausbreiten und flacher werden.
7. Lassen Sie die Plätzchen 10 Minuten auf dem Backblech abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

# Zuckerplätzchen mit Ingwer

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

2 Tassen Palmzucker	½ TL Salz
1 TL frischer Ingwer, gerieben, oder ¼ TL gemahlener Ingwer	14 EL Kokosfett, zerlassen
2 Tassen Mandelmehl	2 TL Vanilleextrakt
½ TL Backpulver	2 große Eier

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Verarbeiten Sie ½ Tasse (75 g) Palmzucker mit 1 TL geriebenem Ingwer (oder ¼ TL gemahlenem Ingwer) in einer Küchenmaschine, bis ein wohlriechender Duft entsteht (etwa 10 Sekunden). Zum Rollen der Plätzchen geben Sie die Palmzucker-Ingwer-Mischung in eine flache Schüssel. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer mittelgroßen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer großen Schüssel Kokosfett und die restlichen 1½ Tassen (225 g) Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermengt ist.
3. Den Vanilleextrakt und ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
4. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis alles vermischt ist (etwa 30 Sekunden). Verrühren Sie den Teig zum Abschluss mit einem Gummispachtel, noch einmal gut.
5. Rollen Sie jeweils 2 EL Teig mit nassen Händen zu Kugeln und wälzen Sie sie dann in der Palmzucker-Ingwer-Mischung. Setzen Sie die Kugeln mit jeweils 5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche. Drücken Sie die Plätzchen mit der eingefetteten Unterseite eines Trinkglases auf 2 cm flach. Streuen Sie den restlichen Palmzucker auf die flache Oberseite der Plätzchen.
6. Backen Sie die Plätzchen blechweise, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (10 bis 12 Minuten). Die Plätzchen werden sich ausbreiten und flacher werden.
7. Lassen Sie die Plätzchen 10 Minuten auf dem Backblech abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.





# Zuckerplätzchen mit Limette

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

2 Tassen Palmzucker	½ TL Salz
3 TL Limettenzesten, frisch geraspelt	14 EL Kokosfett, zerlassen
2½ Tassen Mandelmehl	2 TL Vanilleextrakt
½ TL Backpulver	2 große Eier

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Verarbeiten Sie ½ Tasse Palmzucker mit 1 TL Limettenzesten in einer Küchenmaschine (etwa 10 Sekunden). Zum Rollen der Plätzchen geben Sie diese Mischung in eine flache Schüssel. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer mittelgroßen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer großen Schüssel Kokosfett und die restlichen 1½ Tassen Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermengt ist. Den Vanilleextrakt, 2 TL Limettenzesten und ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
3. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis alles vermischt ist (etwa 30 Sekunden). Verrühren Sie den Teig zum Abschluss mit einem Gummispachtel.
4. Rollen Sie jeweils 2 EL Teig mit nassen Händen zu Kugeln und wälzen Sie sie dann in der Palmzucker-Limettenzesten-Mischung. Setzen Sie die Kugeln mit jeweils 7,5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche. Drücken Sie die Plätzchen mit der eingefetteten Unterseite eines Trinkglases auf 2 cm flach. Streuen Sie den restlichen Palmzucker auf die flache Oberseite der Plätzchen.
5. Backen Sie die Plätzchen blechweise, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (10 bis 12 Minuten). Die Plätzchen werden sich ausbreiten und flacher werden.
6. Lassen Sie die Plätzchen 10 Minuten auf dem Backblech abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

# Zitronen-Zuckerplätzchen

ERGIBT 24 PLÄTZCHEN

## Zutaten

---

2 Tassen Palmzucker	½ TL Salz
3 TL Zitronenzesten, frisch abgezogen, klein geschnitten	14 EL Kokosfett, zerlassen
2½ Tassen Mandelmehl	2 TL Vanilleextrakt
½ TL Backpulver	2 große Eier

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Legen Sie zwei große Backbleche mit Backpapier aus. Verarbeiten Sie ½ Tasse Palmzucker mit 1 TL Zitronenzesten in einer Küchenmaschine (etwa 10 Sekunden), bis sich alles gut vermengt hat. Zum Rollen der Plätzchen geben Sie diese Mischung in eine flache Schüssel. Mischen Sie Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer mittelgroßen Schüssel.
2. Verrühren Sie in einer großen Schüssel das Kokosfett und die restlichen 1½ Tassen Palmzucker mit einem Handmixer auf mittlerer Geschwindigkeit etwa 30 Sekunden, bis alles gut vermengt ist. Den Vanilleextrakt, 2 TL Zitronenzesten und ein Ei nach dem anderen gut unterschlagen (etwa 30 Sekunden), bei Bedarf den Teig am Schüsselrand nach unten schieben.
3. Drosseln Sie die Geschwindigkeit des Handmixers, geben Sie die Mehlmischung langsam dazu und rühren Sie weiter, bis alles vermischt ist (etwa 30 Sekunden). Verrühren Sie den Teig zum Abschluss mit einem Gummispachtel, noch einmal ordentlich.
4. Rollen Sie jeweils 2 EL Teig mit nassen Händen zu Kugeln und wälzen Sie sie dann in der Palmzucker-Zitronenzesten-Mischung. Setzen Sie die Kugeln mit jeweils 7,5 cm Abstand auf die vorbereiteten Backbleche. Drücken Sie die Plätzchen mit der eingefetteten Unterseite eines Trinkglases auf 2 cm flach. Streuen Sie den restlichen Palmzucker auf die flache Oberseite der Plätzchen.
5. Backen Sie die Plätzchen blechweise, bis sie am Rand noch stichfest sind und anfangen zu bräunen, doch in der Mitte noch weich und aufgebläht sind (10 bis 12 Minuten). Die Plätzchen werden sich ausbreiten und flacher werden.
6. Lassen Sie die Plätzchen 10 Minuten auf dem Backblech abkühlen. Warm servieren oder auf einem Kuchenrost vollständig abkühlen lassen.

