

Mein Weihnachts-Rezeptplan ohne Haushaltszucker



AUSWÄHLEN, EINKAUFEN & ENTSPANNT VORBEREITEN



Wähle aus 5 Rezeptideen, bündele deinen Einkauf und verteile die Vorbereitung so, dass nicht alles am selben Tag passieren muss.

Die vollständigen Zutatenmengen, Backtemperaturen und Zubereitungsschritte findest du im Blogartikel.



Vanillekipferl ohne Haushaltszucker



ca. 35-40 Stück · ca. 25 Min. Vorbereitung

einige Tage vorher



Zimtsterne mit Erythrit



ca. 25-30 Stück · ca. 25 Min. Vorbereitung

einige Tage vorher



Bananenplätzchen ohne Haushaltszucker



ca. 14-16 Stück · ca. 10 Min. Vorbereitung

möglichst frisch



Kokosmakronen ohne Haushaltszucker



ca. 20-24 Stück · ca. 15 Min. Vorbereitung

näher an den Feiertagen



Bratapfel-Overnight-Oats

1 große Portion · ca. 10 Min. Vorbereitung

am Vorabend



Mein Anlass

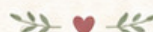


Datum / Servihtag



Ich plane insgesamt _____ der 5 Rezepte.

Rezepte & Mengen
direkt im Blogartikel





* EINKAUFEN

Meine gemeinsame Einkaufsliste



Markiere zuerst, was bereits da ist. Die Menge überträgst du nur für die Rezepte, die du auf Seite 1 ausgewählt hast. Nicht jede Zutat gehört zu jedem Rezept. Die Liste bündelt nur Zutaten, die in den 5 Artikelrezepten vorkommen.



Backen & Vorrat

	Menge	da	kaufen
Weizenmehl		☐	☐
Puder-Erythrit		☐	☐
gemahlene Mandeln		☐	☐
zarte Haferflocken		☐	☐
Kokosraspeln		☐	☐
Zimt		☐	☐
Salz		☐	☐
Vanille / Vanilleextrakt		☐	☐



Kühlung & Frisches

	Menge	da	kaufen
Butter		☐	☐
Eiweiß / Eier		☐	☐
Milch / Pflanzendrink		☐	☐
Naturjoghurt / Alternative		☐	☐
Bananen		☐	☐
Apfel		☐	☐
Bio-Zitrone		☐	☐



Optional laut Rezept

- ☐ gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- ☐ Puder-Erythrit zum Bestäuben / Nachsüßen
- ☐ etwas Bio-Zitronenschale



Weitere Zutaten / Ergänzungen

.....

.....

.....





* VORBEREITUNG

Was kann ich wann vorbereiten?



Nutze die Reihenfolge als Orientierung und trage deine eigenen Termine passend zu deinem Serviertag ein.

EINIGE TAGE VORHER

Vanillekipferl + Zimtsterne

nach vollständigem Auskühlen trocken aufbewahren

Mein Datum:

Meine Aufgabe:

NÄHER AN DEN FEIERTAGEN

Kokosmakronen

ebenfalls vorbereitbar, aber näher am Fest einplanen

Mein Datum:

Meine Aufgabe:

MÖGLICHST FRISCH

Bananenplätzchen

durch die Banane bleiben sie weicher und feuchter

Mein Datum:

Meine Aufgabe:

AM VORABEND

Bratapfel-Overnight-Oats

für mindestens 4 Std., besser über Nacht, kalt stellen

Mein Datum:

Meine Aufgabe:



Backzeit, Kühlzeit und genaue Mengen prüfst du weiterhin direkt im Artikel.



Mein persönlicher Vorbereitungsplan



Plane nur die Rezepte ein, die du wirklich ausgewählt hast.
Du kannst einzelne Felder frei lassen.

VORBEREITUNGSTAG 1

Für Dinge, die du früh erledigen möchtest

	Rezept / Aufgabe	Datum
☐		
☐		



VORBEREITUNGSTAG 2

Für den nächsten sinnvollen Schritt

	Rezept / Aufgabe	Datum
☐		
☐		



VORTAG

Für frische Vorbereitung am Tag davor

	Rezept / Aufgabe	Datum
☐		
☐		



SERVIERTAG

Für alles, was erst kurz vorher dran ist

	Rezept / Aufgabe	Datum
☐		
☐		



Erst vollständig auskühlen lassen, dann trocken verpacken -
besonders bei den vorbereiteten Plätzchen.





Mein Küchen- und Vorratscheck



Prüfe zuerst, was schon da ist. So kaufst du nicht doppelt und merkst früh, wenn für deine Auswahl noch etwas fehlt.

Vorräte zuerst prüfen



- | | |
|---|---|
| ☐ Puder-Erythrit | ☐ gemahlene Mandeln |
| ☐ Haferflocken | ☐ Kokosraspeln |
| ☐ Zimt | ☐ Vanille / Vanilleextrakt |
| ☐ Salz | ☐ Weizenmehl |
| ☐ | ☐ |

Frisch & gekühlt



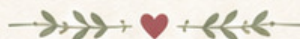
- | | |
|--|--|
| ☐ Butter | ☐ Eiweiß / Eier |
| ☐ Bananen | ☐ Apfel |
| ☐ Milch / Pflanzendrink | ☐ Joghurt / Alternative |
| ☐ Bio-Zitrone | ☐ |



Was brauche ich für meine Auswahl?



- | | |
|---|--|
| ☐ Backpapier | ☐ Backblech |
| ☐ Rührschüssel | ☐ Kuchengitter |
| ☐ trockene Dose / Behälter | ☐ verschließbares Glas für die Oats |
| ☐ | ☐ |





Mein Weihnachts-Finalcheck

Kurz prüfen, abhaken und dann Schluss mit Planen.

Bevor es losgeht



- ☐ Meine ausgewählten Rezepte stehen fest.
- ☐ Einkauf und Vorräte sind geprüft.
- ☐ Vorbereitete Plätzchen sind vollständig ausgekühlt, bevor sie trocken verpackt werden.
- ☐ Kokosmakronen sind näher an den Feiertagen eingeplant.
- ☐ Bananenplätzchen sind möglichst frisch eingeplant.
- ☐ Bratapfel-Overnight-Oats sind für den Vorabend eingeplant.

Was kommt wann auf den Tisch?



Rezept	fertig	servieren / bereitstellen	Notiz
Vanillekipferl	☐	_____	_____
Zimtsterne	☐	_____	_____
Bananenplätzchen	☐	_____	_____
Kokosmakronen	☐	_____	_____
Bratapfel-Oats	☐	_____	_____



Dein Plan darf klein bleiben.

Du musst nicht alle 5 Rezepte machen. Wähle nur das aus, was für deinen Anlass und deine Zeit wirklich passt.

