

Weihnachtsschmaus

Herzgesunde Ingwerplätzchen



Plätzchen gehören zu Weihnachten wie das Amen in der Kirche. Und mit ein paar Tricks werden sie auch fürs Herz ein Genuss. **Was macht also ein „herzgesundes“ Plätzchenrezept aus?**

Ungesättigte Fettsäuren, z. B. in Rapsöl, können sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken und die enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** die kardiovaskuläre Gesundheit beeinflussen.^{1,2} Um gesünder zu backen, sollte **Fett reduziert** werden, z. B. indem Butter durch Apfelmus ersetzt wird.

Und wenn Mehl, dann am besten Vollkornprodukte. Sie sind reicher an Ballaststoffen und Mineralien als das oft verwendete Weißmehl.³



Zutaten (für ca. 20 Stück):

150 g Dinkelmehl
(Vollkorn)
1 TL Backpulver
1 TL Ingwer (gemahlen)
½ TL Zimt
¼ TL Muskat
¼ TL Salz
2 EL Rohrohrzucker
oder Erythrit
50 ml Rapsöl
3 EL Apfelmus

Optional,
für leichte Süße:
2–3 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Vermischen Sie die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Ingwer, Zimt, Muskat und Salz) in einer großen Schüssel.
3. Vermengen Sie Zucker, Rapsöl, Apfelmus sowie – wenn Sie mögen – Ahornsirup separat und geben Sie sie anschließend zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühren Sie alles zu einem glatten Teig zusammen.
4. Kneten Sie den Teig zu einer glatten Kugel, rollen ihn etwa 0,5 cm dick aus und stechen die Plätzchen aus.
5. Legen Sie sie auf ein Backblech und backen Sie sie für 10–12 Minuten. Die Plätzchen am Ende noch auskühlen lassen.

Lassen Sie sich Ihre herzgesunden Plätzchen schmecken.

1. BfR. Gesundheitliche Bewertung von Fettsäuren. <https://www.bfr.bund.de/lebensmittel-und-futtermittel-sicherheit/bewertung-der-stofflichen-risiken-von-lebensmitteln/bewertung-von-lebensmittelinhaltstoffen/gesundheitliche-bewertung-von-fettsauren/> (zuletzt aufgerufen am 26.09.2025). 2. Shahidi F, et al. Annu Rev Food Sci Technol. 2018;25(9):345–381. 3. DGE. Vollkorn ist die beste Wahl. <https://www.dge.de/gesunde-ernährung/gut-essen-und-trinken/vollkorn/> (zuletzt aufgerufen am 26.09.2025).

Frohe Weihnachten wünscht