



THERESA SCHUMACHER

GESUNDE PLÄTZCHEN BACKEN FÜR FAULE

1 TEIG -
17 VARIATIONEN

GESUNDE WEIHNACHTSZEIT

GESUND, ZUCKER- UND GLUTENFREI
BACKEN

Verzeichnis

Grundrezepte

Mürbeteig Erythrit

Mürbeteig Stevia

Marmelade Zuckerersatz

Marmelade zuckerfrei

Vanillepudding

Plätzchen

Ausstecheplätzchen

Ausstecher verziert

Butter-Zimt-Plätzchen

Gebrannte Mandelsplitter

Haselnuss-Zimt-Kugeln

Lebkuchen

Mandel-Zimt-Kugeln

Marmelade/Spitzbuben

Marzipanplätzchen

Nougatplätzchen

Orangentaler

Puddingplätzchen

Schokoplätzchen

Schoko Orangenkugeln

Spekulatius

Spritzgebäck

Vanillekipferl

Hinweise ...in aller Kürze

- **Mandelmehl** ist eine leider etwas kostenintensivere Variante zu herkömmlichen Mehl, jedoch ist es eine gesunde Alternative und kommt von der Textur und der Verarbeitung herkömmlichen Mehl am nächsten. Um Kosten zu sparen, kannst du auch auf gemahlene und blanchierte Mandeln zurückgreifen, jedoch ist der Teig dann nicht mehr so einfach zu verarbeiten und fällt eher auseinander/ lässt sich schlechter ausrollen.
- Möchtest du keine **Butter** verwenden, kannst du von der Verarbeitung her auch immer **Kokosöl (vegane Alternative)** nutzen. Dies hat auch geschmacklich Einfluss auf das Gebäck.
- Erythrit (Xucker) und Stevia sind nicht die einzigen **Zuckeralternative**, jedoch zum aktuellen Zeitpunkt die beste. Agavendicksaft und Co. stellen keine Zuckeralternativen dar, sondern sind nur das gleiche Produkt unter einem anderen Namen und in einer anderen Optik. Süßstoffe können krebserregend sein und sollten möglichst wenig konsumiert werden. Hinsichtlich der Verwertung und Wirkung unterscheiden sich Erythrit und Stevia in deinem Körper.
- Ich nutze in meinen Rezepten möglichst wenig **Süße**, ggf. musst du die Menge deinen Vorlieben nach anpassen.
- Ich bin kein Fan davon, alles zu **ersetzen**, sondern möchte das vermeintliche Problem lösen. Hast du starkes Verlangen nach Süßspeisen, dann ist dein Körper abhängig nach dem süßen Geschmack. Durch das Ersetzen wird dieses unnatürlich starke Verlangen nicht minimiert. Mit einer natürlichen Ernährung kann der Körper entwöhnt und ein gesundes Maß für das Verlangen nach Süßem geschaffen werden.
- Zuckerfreie **Marmelade** kannst du ganz einfach selbst machen. Solltest du dir die Zeit und den Aufwand sparen wollen, dann kannst du fertige zuckerfreie Marmelade im Internet oder im Geschäft erwerben (Link in der Liste).
- **Bewahre die Plätzchen** nicht in einer luftdichten Dose auf, dadurch können sie matschig werden.
- Alle verwendeten **Produkte** findest du am Ende in der [Linkliste](#).
- Die mit Sternchen (*) gekennzeichneten Links in der am Ende angefügten Tabelle sind sogenannte **Affiliate-Links**. Wenn Du auf einen Affiliate-Link klickst und über diesen Link einkaufst, bekomme ich von dem betreffenden Händler oder Anbieter eine Provision. Dich kostet das keinen Cent.



Mürbeteig

Grundrezept mit Erythrit

www.theresa-schumacher.de

ZUTATEN

- 150 g Mandelmehl
- 50 g Kokosmehl
- 120 g Butter
- 1 Ei
- 5 EL zu Puder
gemahlenes Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Vermenge alle trockenen Zutaten und mische sie gut durch.
2. Füge nun die restlichen Zutaten hinzu und knete alles zu einer homogenen Masse. Ich nutze dafür gerne eine Küchenmaschine.
3. Solltest du den Teig nicht direkt verwerten, kann er im Kühlschrank gelagert werden. Knete ihn ggf. vor dem Ausrollen mit feuchten Händen erneut aus.

TIPP

Solltest du Probleme dabei haben, den Teig gleichmäßig auszurollen, oder möchtest den Vorgang vereinfachen, dann rolle ihn zwischen zwei Backpapieren aus.

Feuchte alle Utensilien (Messer, Ausstecher und Co.) leicht an, dann klebt der Teig nicht so sehr.



Marmelade

Grundrezept mit Zuckerersatz

www.theresa-schumacher.de

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

- 200 g Himbeeren
(oder anderes Obst;
TK-Obst möglich)
- etwas Limettensaft
- 67 g GelierXucker
3:1

ZUBEREITUNG

1. Lasse die Himbeeren für 5-10 Minuten vorsichtig köcheln.
2. Püriere nun das Obst stückenfrei.
3. Füge den GelierXucker und den Limettensaft hinzu und vermenge die Masse für ca. 5 Minuten sehr gründlich.
4. Gebe die Marmelade in ein abgekochtes Vorratsglas.



Grundrezept zuckerfrei

www.theresa-schumacher.de

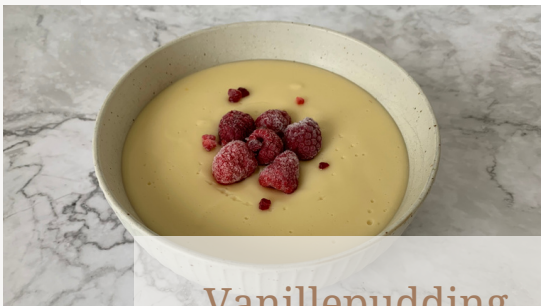
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

- 200 g Himbeeren
(oder auch anderes
Obst; TK Obst
möglich)
- 1 TL gemahlene
Flohsamenschalen
- bei Belieben Stevia
- etwas Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Lasse die Himbeeren für 5-10 Minuten vorsichtig köcheln.
2. Füge die Flohsamenschalen und den Limettensaft hinzu und püriere die Masse mit einem Pürierstab für ca. 1 Minute sehr gründlich.
3. Gebe die Marmelade in ein abgekochtes Vorratsglas.



Vanillepudding

www.theresa-schumacher.de

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

- 2 frische Eigelb
- 25 g Erythrit
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Milch (-alternative)

ZUBEREITUNG

1. Gebe Eigelb, Mehl, Erythrit, Mark der Vanilleschote sowie etwas Milch in eine Schüssel und vermenge alles zu einer homogenen, nicht klumpenden Masse.
2. Lasse die restliche Milch vorsichtig auf dem Herd aufkochen.
3. Schütte die aufgekochte Milch langsam zu den restlichen Zutaten und rühre den Pudding ordentlich durch.
4. Nun kann der Pudding warm oder abgekühlt verzehrt bzw. verwertet werden.



Ausstechplätzchen

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 Ei

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstechern aus.
2. Verquirle ein Ei und bestreiche die ausgestochenen Plätzchen damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen,
3. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.



Ausstecher verziert

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 Ei
- Zuckerfreie
Streusel*

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstechern aus.
2. Verquirle ein Ei und bestreiche die ausgestochenen Plätzchen damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen.
3. Dekoriere deine Plätzchen mit zuckerfreien Streusel.
4. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.



Butter-Zimt- Plätzchen

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 8

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 10-15 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 3 EL Zimt-Xucker
(Zimt mit
Pudererythrit)
- 1 EL geschmolzene
Butter

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
2. Vermenge in einem Schälchen die geschmolzene Butter mit der Zimt-Xucker-Mischung.
3. Bestreiche die Hälfte der Plätzchen oben mit der Zimt-Xucker-Mischung und lege auf jedes Plätzchen ein weiteres drauf. Bestreiche nun die Oberseite der Plätzchen erneut mit der Zimt-Xucker-Mischung.
4. Backe die Plätzchen für etwa 10-15 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
5. Lasse die Plätzchen gut auskühlen.



Gebrannte Mandelsplitter

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 10 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig

ZUTATEN TOPPING

- 1 TL Zimt
- 1 TL Erythrit
- 70 g Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Teig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
2. Optional: Verquirle ein Ei und bestreiche die ausgestochenen Plätzchen damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen, daher wir nicht für jede Variation ein frisches Ei benötigt.
3. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
4. Erhitze in einer Pfanne Zimt und Erythrit.
5. Gebe die Mandelsplitter in die geschmolzene Süße und brate die Mandelsplitter etwas an.
6. Gebe mit einem Löffel direkt die warmen Mandelsplitter auf die fertig gebackenen Plätzchen und lasse diese auskühlen.



Haselnuss-Zimt-Kugeln

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 3 EL gemahlene Haselnüsse
(alternativ können auch kleingehackte Haselnüsse verwendet werden)
- 1 EL Zimt
- 2 EL Wasser oder Milch-(alternative)

ZUTATEN ZUM BESTREUEN

- 1 TL Zimt
- 1 TL Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge die restlichen Zutaten hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Forme aus dem Teig gleich große Kugeln und lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Backe die Haselnuss-Zimt-Kugeln für 15 Minuten in einem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad).
4. Lasse die Haselnuss-Zimt-Kugeln auskühlen.



Lebkuchenbrownies

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 10

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 20-30 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 EL Backkakao
- 1 Päckchen
Lebkuchengewürz
- 4 EL Milch(-
alternative) oder
Wasser

ZUTATEN ZUM BESTREUEN

- 1 TL Zimt
- 1 TL Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge die restlichen Zutaten hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Gebe den Teig auf ein Backblech oder in eine Brownieform.
3. Backe die Brownies für etwa 20-30 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad).
4. Schneide die Brownies direkt nach dem Backen in rechteckige Stücke
5. Nach dem Abkühlen können die Brownies noch mit Zimt und Pudererythrit bestreut werden.



Mandel- Zimt- Kugeln

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 EL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge die restlichen Zutaten hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Gebe den Teig auf ein Backblech oder in eine Brownieform.
3. Backe die Kekse für etwa 15 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad).
4. Schneide die Brownies direkt nach dem Ofen in rechteckige Stücke.
5. Nach dem Abkühlen können die Brownies noch mit Zimt und Puderzucker bestreut werden.



Marzipanplätzchen

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- Bittermandeltropfen
- 15 Mandelhälften

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge 3-8 Tropfen Bittermandeltropfen hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Rolle den Teig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
3. Drücke die halbierten Mandeln vorsichtig in die Mitte der Plätzchen
4. Optional: Verquirle ein Ei und bestreiche die ausgestochenen Plätzchen damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen.
5. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.



Nougatplätzchen

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 8

VORBEREITUNG: 10 MIN

BACKZEIT: 10-12 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 Ei

ZUTATEN NOUGATMASSE

- 1 EL Haselnussmus
- 1 EL Backkakao
- 15 g Schokolade
85%
- 1 EL zu Puder
gemahlenes
Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuteten Ausstecher aus.
2. Heize den Backofen vor (80 Grad Ober-/Unterhitze) und stelle bereits ein Schälchen mit der Schokolade mit hinein.
3. Vermenge das Nussmus, die geschmolzene Schokolade, den Backkakao und das Erythrit zu einer homogenen Masse.
4. Gebe ca. 1 TL Nougatmasse in die Mitte von 4 Plätzchen und lege jeweils ein weiteres Plätzchen vorsichtig oben drauf.
5. Verquirle ein Ei und bestreiche den Plätzchenteig damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen.
6. Backe die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
7. Verziere die abgekühlten Plätzchen mit der restlichen Nougatmasse oder mit etwas geschmolzener Schokolade.



Oragentaler

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 2 EL geriebene Orangenschalen

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge die Orangenschalen hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Rolle den Teig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
3. Optional: Verquirle ein Ei und bestreiche die ausgestochenen Plätzchen damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen.
4. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
5. Nach Belieben können die Plätzchen mit Puderererythrit bestreut werden.



Puddingplätzchen

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig

ZUTATEN PUTTING

- Selbstgemachter Vanillepudding oder
- 5 EL Puddingpulver (oder nach Belieben mehr)
- etwas Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
2. Berechne 5 EL des Vanillepuddingpulvers nach Anleitung mit Erythrit anstatt Zucker zu. Verwende etwas weniger Wasser als angegeben, damit der Pudding fester wird und nicht von den Plätzchen läuft.
3. Gebe den Pudding auf die ausgestochenen Plätzchen.
4. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
5. Lasse die Plätzchen gut auskühlen.



Schokoplätzchen

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 2 EL Backkakao

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge den Backkakao hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
3. Lege die Plätzchen auf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Backe die Plätzchen für etwa 7-10 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad).



Spitzbuben

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 8

VORBEREITUNG: 10 MIN

BACKZEIT: 10-12 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 Ei
- Zuckerfreie Marmelade

ZUBEREITUNG

1. Rolle den Grundteig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuteten Ausstecher aus.
2. Gebe ca. 1 TL Marmelade in die Mitte von 4 Plätzchen und lege jeweils ein weiteres Plätzchen vorsichtig oben drauf.
3. Verquirle ein Ei und bestreiche den Plätzchenteig damit. Mir reicht ein Ei für mehrere Bleche Plätzchen.
4. Backe die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.



Schoko- Orangenkugeln

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 10 MIN

BACKZEIT: 12-15 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 2 EL geriebene Orangenschalen
- 1/2 TL Backkakao
- ggf. einen Schuss Wasser oder Milch

ZUTATEN ZUM BESTREUEN

- 1 TL Zimt
- 1 TL Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge die restlichen Zutaten hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Forme aus dem Teig eine Rolle und schneide diese in gleich große Stücke.
3. Forme daraus lauter gleich große Kugeln und lege sie auf ein mit Backpapier ausgebreitetes Backblech
4. Drücke mit dem Finger vorsichtig die Kügelchen mittig etwas platt, sodass eine Mulde entsteht.
5. Backe die Kekse für etwa 12-15 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad).
6. Nach dem Abkühlen können die Kekse noch mit einer Mischung von Zimt und Erythrit nach Belieben bestreut werden.



www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-12 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 TL
Spekulatiusgewürz

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge das Spekulatiusgewürz hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Rolle den Teig aus und steche die gewünschten Plätzchen mit leicht angefeuchteten Ausstecher aus.
3. Backe die Plätzchen für etwa 7-12 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
4. Bei Bedarf können die Lebkuchen noch mit Schokolade mit +85 % Kakaoanteil oder Pudererythrit verziert werden.



Spritzgebäck

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 10-12 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- etwas Wasser
- 1 Ei
- 10 g Schokolade
85% Kakaoanteil

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine und gebe nach und nach etwas Wasser hinzu, bis ein etwas feuchterer Teig entstanden ist. Alternativ kann dafür auch Milch (oder eine Milchalternative) verwendet werden. Der Teig sollte nicht zu flüssig sein, damit später die durch den Spritzbeutel entstandenen Rillen vorhanden bleiben.
2. Gebe den Teig in einen Spritzbeutel und spritze mehrere kleine Streifen (siehe Foto) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Bestreiche das Gebäck vorsichtig mit etwas verquirltem Ei.
4. Backe die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze; Umluft: 160 Grad) goldbraun.
5. Ist das Gebäck abgekühlt, kann über einem Wasserbad oder im Ofen die Schokolade geschmolzen werden und anschließend das Spritzgebäck an den Enden in die Schokolade getaucht werden.
6. Lasse die Schokolade gut trocknen.



Vanillekipferl

www.theresa-schumacher.de

PORTIONEN: 15

VORBEREITUNG: 5 MIN

BACKZEIT: 7-9 MIN

ZUTATEN

- 1/2 Grundteig
- 1 Vanilleschote

ZUTATEN ZUM BESTREUEN

- etwas
Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Gebe den Grundteig nochmals zerkleinert in die Küchenmaschine, füge das ausgekrazte Mark der Vanilleschote hinzu und lasse den Teig gut durchkneten.
2. Schneide den Teig in 15 gleich große Stücke.
3. Forme daraus kleine Hörnchen und lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Backe die Vanillekipferl für 7-9 Minuten in einem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad).
5. Wende die fertig gebackenen und schon leicht abgekühlten Vanillekipferl in etwas zu Puder gemahlenem Erythrit.

Utensilien und Produkte

Name	Link*	Im Geschäft
Erythrit (Xucker)	https://amzn.to/3RTwOfV	Dm, Müller, Lidl, Rewe, Edeka
Bio-Erythrit	https://amzn.to/3t9NP1b	
Erythrit-Stevia-Mischung	https://amzn.to/46X2BAw	Edeka, Dm
GelierXucker	https://amzn.to/469Unp0	Dm, Edeka
Brauner Xucker	https://amzn.to/3s0qsAN	
Zuckerfreie Marmelade	https://amzn.to/45afmXt	Dm
Mandelmehl	https://amzn.to/3LldcqX	Edeka, Dm
Flohsamenschalen gemahlen	https://amzn.to/459ABbG	Dm, Müller
Schokolade mit 85% Kakaoanteil	https://amzn.to/48CjvWR	Supermarkt
Zuckerfreie Schokolade	https://amzn.to/3F4U7eY	Müller
Schokolade mit 99% Kakaoanteil	https://amzn.to/48Jndhp	Supermarkt
Haselnussmus	https://amzn.to/48H2XNn	Dm, Müller, Edeka