

# In der Weihnachtsbäckerei ...



... der Ernährungsexpertinnen Britta Ziebarth und Roxana J. Jochheim der Nordseeklinik Westfalen in Wyk auf Föhr ist in diesem Jahr natürlich ebenfalls alles ganz anders.

Anders bedeutet jedoch noch lange nicht, dass die Freude, das Miteinander, die weihnachtliche Atmosphäre verloren gehen. Es ist eben ein „besonderes“ Weihnachtsfest, eines, das wir nicht vergessen werden.

Gemeinsam mit zwei Patienten haben wir für Sie die Weihnachtsbäckerei etwas vorverlegt. Wir möchten Ihnen zeigen, wie viel Spaß bereits die Zubereitung mit sich bringt und wie schön es ist, daraus kleine Präsente für Freunde und die Familie zu zaubern. Nutzen Sie die Rezepte für Ihre Weihnachtsatmosphäre daheim.

## Zimtsterne

3 Eiweiß  
200 g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Zitronensaft  
2 TL Zimt  
300 g gemahlene Mandeln  
Puderzucker

1. Das Eiweiß mit einem Handrührer steif schlagen. Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und auf höchster Stufe weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entsteht. 4-5 Esslöffel davon in einer Schüssel beiseitestellen.
2. In die Eiweißzucker-Masse Zitronensaft, Zimt und die gemahlene Mandeln unterheben.
3. Den Teig vorsichtig auf Puderzucker ausrollen und Sterne ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech legen.
4. Die Sterne mit der zurückgestellten Eiweißmasse bestreichen.
5. Im Backofen bei 160 ° C für 15-20 Minuten backen.

## Gebrannte Mandeln

200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
100 ml Wasser  
Etwas Zimt  
200 g ganze Mandeln

1. Zucker, Vanillezucker, Zimt und Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen.
2. Mandeln dazugeben.
3. Die Masse immer wieder durchrühren. Weiterkochen lassen, bis das Wasser verdampft ist und der Zucker sehr trocken wird.
4. Karamellisierung: Unter ständigem Rühren den Zucker und die Mandeln karamellisieren lassen (Zucker schmilzt wieder), sodass die Mandeln an einigen Stellen glänzen.  
Nicht zu lange warten, sonst wird es bitter!
5. Die gebrannten Mandeln auf ein Backpapier ausschütten (Vorsicht, sehr heiß!) und auskühlen lassen.



Die Maske schützt vor übermäßigem Verzehr.



Anschließend wird alles liebevoll verpackt.



Und zur Belohnung gibt's leckeren heißen Punsch.



Wir wünschen Ihnen  
frohe Weihnachten  
und bleiben Sie gesund!