



FACTSHEET – KLEINE SÜSSE VERFÜHRUNGEN

Wie soll ich mit Weihnachtsbäckereien umgehen?

Kekse backen gehört für viele Menschen unbedingt in die Adventszeit.
Verschieben Sie das backen auf kurz vor Weihnachten.

Kekse, die es nicht gibt, können nicht gegessen werden. Je früher man bäckt, desto größer ist die Gefahr des Probierens. Hier erfahren Sie die bittere Wahrheit über diese "Kleinigkeiten".

Wie soll ich mit den süßen Verlockungen bei Weihnachtsmärkten umgehen?

Leider gibt es bei klassischen Keksen kaum Einsparungspotential.
Mürbteig mit wenig Fett wird nichts und mit weniger Zucker schmeckt er nicht.
Ja, Vollkornmehl wäre besser als Weißmehl, aber die Kombination mit Butter, Zucker und Schokolade führt leider

trotzdem zu keinem gesunden Endergebnis. Bei Keksen kommt es allein auf die verzehrte Menge und die Häufigkeit an! Mit 15 Weihnachtskekse pro Woche nehmen Sie ungefähr 500 kcal zusätzlich zu sich. Diese Menge können Sie essen ohne an Gewicht zu zulegen. Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie komplett auf Weihnachtsbäckereien verzichten.

(NOCH) BELIEBTE WEIHNACHTSKEKSE

Sorte	Brennwert pro 100g (kcal)	Fettgehalt pro 100g (g)	Cholesterin pro 100g (mg)
Spritzgebäck	510	29	75
Vanillekipferl	500	29	190
Mürbteigkekse	500	25	75
Nusskekse	450	21	38
Spekulatius	440	19	96
Vollkornkekse	430	21	k.A.
Zimtsterne	415	17	k.A.
Lebkuchen	370	9	36
Honigkuchen	340	4	65
Aniskekse	335	3	140
Kokosbusserl	310	14	k.A.

Bitte verstehen Sie die Angaben nur als Richtwerte, da die Werte stark vom jeweiligen Rezept abhängen.
k.A. = "keine Angabe"