

Plätzchen backen mit amapur

10.12.2008, 09:47 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *amapur GmbH*

Presseagentur: *amapur*



amapur Schokoplätzchen

Vanillekipferl und Zimtsterne gibt es seit Wochen, jetzt eröffnen die Weihnachtsmärkte und kurz darauf schlemmen wir uns an Gans und Rotkohl rund.

Für alle die nicht komplett auf Süßes verzichten wollen, aber die dennoch auf Ihre Figur achten, gibts heute ein paar Rezepte. Backt einfach kalorienarme Plätzchen aus den amapur Produkten. Die kann man sogar während der amapur Diät essen!

Orangen Mandel Plätzchen

2 Maßlöffel amapur Orangen Müsli, 2 Maßlöffel amapur Vanille Frappé, 1½ Maßlöffel amapur Sojakleie, 4 Tr. Orangenaroma-Essenz, 4 Tr. Zitronenaroma-Essenz, 4 Tr. Vanillearoma-Essenz, 1 TL Süßstoff flüssig, 1 TL Zimt

Alle Zutaten mit etwas kaltem Wasser zu einem Teig verrühren, Backpapier aufs Blech legen und vier kleine Küchlein darauf formen. Den Ofen auf ca. 160°C vorheizen und bei dieser Temperatur 30 bis 50 Minuten in der Ofenmitte backen.

Ergibt 4 amapur Mahlzeiten. Pro Mahlzeit circa 75 kcal.

Orangen Makronen

2 Maßlöffel amapur Orangen Müsli, 2 Maßlöffel amapur Vanille Frappé, 1½ Maßlöffel amapur Sojakleie, 4 Tropfen Mandelaroma-Essenz, 1 TL Zimt

Alle Zutaten mit etwas kaltem Wasser zu einem Teig verrühren, Backpapier aufs Blech legen und vier kleine Küchlein darauf formen. Den Ofen auf ca. 160°C vorheizen und bei dieser Temperatur 30 bis 50 Minuten in der Ofenmitte

backen.

Ergibt 4 amapur Mahlzeiten. Pro Mahlzeit circa 75 kcal.

Schoko-Plätzchen

4 Maßlöffel amapur Schoko-Müsli, 1½ Maßlöffel amapur Sojakeie, ½ TL Zimt, 1 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Flüssiger Süßstoff

Alle Zutaten mit etwas kaltem Wasser zu einem Teig verrühren, Backpapier aufs Blech legen und vier kleine Küchlein darauf formen. Den Ofen auf ca. 160°C vorheizen und bei dieser Temperatur 30 bis 50 Minuten in der Ofenmitte backen.

Ergibt 4 amapur Mahlzeiten. Pro Mahlzeit circa 75 kcal.

Portrait

amapur steht für Qualität und gesunde, nachhaltige Gewichtsreduktion nach dem wegweisenden Ernährungskonzept von Dr. Hans Desaga für ein gesundes, schlankes Leben in jedem Alter. Seit 2003 bietet amapur individuelle Gesundheits- und Ernährungskonzepte an, die über Apotheken und das Internet vertrieben werden. Einseitige Diäten, Radikalkuren und medikamentöse Appetithemmer lehnt amapur ab. Die breite Produktpalette der bewährten Schweizer Qualitätsprodukte zur diätetischen Vollkosternährung basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen. amapur trägt das Qualitätssiegel der Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (SSAAMP). Jahrzehntelange klinische Erfahrung lassen amapur-Produkte zur ersten Wahl besonders für Singles, beruflich eingespannte Menschen, Leistungs- und Freizeit-Sportler sowie alle die werden, denen ihre Gesundheit und Leistungskraft am Herzen liegt: amapur – it's my life!

News-ID: 266778 • Views: 1422 (Stand: 17.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/266778/Plaetzchen-backen-mit-amapur.html>