

Mit Vanillekipferl schlank durch die Weihnachtszeit

CaloryCoach-Ökotrophologin Leonie Voigt verrät wie das geht

Frankfurt am Main/Hanau, 27.10.2015. Schon in der Vorweihnachtszeit sind süße Naschereien heiß begehrt - besonders selbst gemachte Plätzchen. Ganz vorn auf der Backliste stehen Vanillekipferl. Mit 53 Prozent sind sie das beliebteste Weihnachtsgebäck der Deutschen. Ökotrophologin Leonie Voigt von CaloryCoach gibt hilfreiche Tipps, damit es sich nicht gleich auf die Hüften legt.



Plätzchen backen gehört zur vorweihnachtlichen Stimmung einfach dazu. Nur die vielen Kalorien stören. Laut einer aktuellen forsa-Umfrage sind, neben Ausstechplätzchen, Vanillekipferl mit 53 Prozent das beliebteste Weihnachtsgebäck hierzulande. Leonie Voigt hat schon viele Kundinnen auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht begleitet. Deswegen weiß sie: Gerade während der Feiertage ist die süße Versuchung oft groß – ebenso wie die Überraschung beim ersten Gang auf die Waage. Um Kalorien zu sparen empfiehlt sie beispielsweise fürs Backen Vollkorn- statt Weizenmehl zu verwenden. „Wenn Frau auf eine Schokoladenglasur nicht verzichten will, ist Zartbitterschokolade die kalorienärmere Wahl“, betont Leonie Voigt.

Auf die Menge kommt es an

Auch an Zucker kann bis zu 20 Prozent gespart werden. Beinahe 35 Kilogramm nimmt der durchschnittliche Deutsche im Jahr zu sich – und damit bis zu 140.000 Kalorien! Die Menge sei entscheidend: Eine Hand voll Vanillekipferl ist für einen Tag angemessen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden. „Dabei behalte ich meine Tagesbilanz immer im Blick. Das heißt: Steht abends eine Weihnachtsfeier im Büro oder ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt an, reduziere ich die Menge an Plätzchen“, verrät Leonie Vogt. „Gewürze wie Muskatnuss und Zimt regen das Verdauungssystem und den Zuckerstoffwechsel an. Außerdem verwende ich gerne Zutaten wie Nüsse, Mandeln und Kokos, da sie den Körper vor freien Radikalen schützen und gut für Herz und Gehirn sind.“

Leonies Lieblings-Vanillekipferl-Rezept:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 60 g Vanille-Eiweißpulver
- ½ TL Johannisbrotkernmehl
- 1 Eigelb
- 3 EL Zucker oder Süßstoff
- einen knappen TL Zitronensaft
- 70 g weiche Butter
- etwas Vanillezucker zum Wälzen der Vanillekipferl nach dem Backen

Anschließend alles vermengen, die Kipferl formen und etwa 8 bis 10 Minuten bei 170°C im Ofen backen.

Zu guter Letzt rät die Ökotrophologin: „Naschereien sind nicht alles. Auch Spaziergänge mit der Familie oder weihnachtliches Dekorieren machen Spaß und ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbraucht.“

Pressekontakt

CaloryCoach Holding GmbH

Stephanie Blair-Breetz
Geschäftsführerin
Frankfurter Landstr. 44
63452 Hanau

Tel.: +49 (0) 6181 36970-14
Fax: +49 (0) 6181 36970-99
Mail: stephanie.blair-breetz@calorycoach.com

blattert PR

Miriam Blattert (M.A.)
Cassellastraße 30-32, Haus A
60386 Frankfurt a.M.
www.blattert-pr.de

Tel.: +49 (0) 176/84268525
E-Mail: kontakt@blattert-pr.de

Über CaloryCoach

Das Franchise-Unternehmen CaloryCoach Holding GmbH wurde 2004 gegründet. Ziel war es, übergewichtigen Frauen ein Konzept mit Abnehm-Garantie zu bieten. Seitdem haben rund 100.000 Frauen in über 100 Bewegungs- und Ernährungsinstituten in Deutschland, Österreich und der Schweiz erfolgreich abgenommen. Eine individuelle Ernährungsberatung, ein gelenkschonendes Kraft- Ausdauer-Training im Bewegungszirkel 30 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche sowie eine persönliche Betreuung vor Ort und Online gehören zu den Erfolgsfaktoren des Konzepts. CaloryCoach ist Partner der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und wurde von der Zeitschrift *Impulse* bereits mehrfach zu den TOP 50 von 1000 Franchise-Systemen in Deutschland gewählt, zuletzt 2013 auf Platz 17.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.CaloryCoach.com

Nutzen Sie die Chance und eröffnen Sie Ihr eigenes CaloryCoach-Institut! Machen Sie sich mit dem bereits etablierten Konzept und einer starken Marke selbstständig. Franchise-Informationen und Bewerbung unter www.karriere.CaloryCoach.de



PRESSEMITTEILUNG



Jetzt CaloryCoach-Fan werden unter www.facebook.com/CaloryCoachDeutschland