

Weihnachtskekse im Kalorien-Check: So (un)gesund sind die all time favourites

- **Floranutris ermittelt durch Social Media-Analyse die Top 30 der beliebtesten Weihnachtssnacks und ihren Kaloriengehalt**
- **Chocolate Chip Cookies sind mit Abstand am beliebtesten auf Instagram**
- **Kaloriensünden sind Nusskekse, Spritzgebäck und Vanillekipferl**
- **Überraschung: Traditionelles Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen und Christstollen rächen sich weniger auf der Waage**

Berlin, 25. November 2021 – „In der Weihnachtsbäckerei, gibt's so manche Leckereien.“ Rolf Zuckowski sprach Klein und Groß aus tiefstem Herzen, als er 1987 diesen Ohrwurm veröffentlichte. Spätestens zur schönsten Zeit des Jahres stellt sich wohl auch jeder sonstige Backmuffel hinter die Küchenzeile, um ein paar leckere Kekse in den Ofen zu schieben. Inspiration gibt es zuhauf auf Social Media. Doch welches Gebäck ist eine wahre Kaloriensünde und welche Kekse sind sogar guten Gewissens zu schlemmen? Florianutris (www.floranutris.de), Anbieter von veganen Snacks und Nahrungsergänzungsmitteln, hat sich dieser Frage angenommen und die 30 beliebtesten Weihnachtskekse auf Instagram nach ihrem Kaloriengehalt untersucht.

Die Klassiker führen das Beliebtheits-Ranking an

Viele der untersuchten Gebäckstücke wurden schon vor Jahrzehnten gebacken und erfreuen sich noch immer großer Beliebtheit. Auf Platz eins stehen mit deutlichem Abstand die Chocolate Chip Cookies. Sie wurden stolze 1,7 Millionen Mal auf Instagram vertaggt. Silber und Bronze gehen an den klassischen Lebkuchen mit 209.269 Erwähnungen und an die Zimtschnecken mit einer Anzahl von 83.731 Hashtags. Das Treppchen knapp verfehlt haben die Vanillekipferl. Sie wurden von 72.988 Personen gebacken und im Netz in Szene gesetzt. Der traditionelle Spekulatius belegt mit 59.078 Nennungen Platz fünf. Besonders ist, dass sich neben Heidesand, Spitzbuben, Christstollen, Zimtsternen und Nussecken auch Cantuccini einreihen – und das sogar relativ weit vorne. Das italienische Gebäck wird von 51.731 User*innen zu Kaffee und Tee am Weihnachtsmorgen gereicht.

Das sind die Kalorienbomben unter den Weihnachtssnacks

An der Spitze der Kaloriensünden an Weihnachten stehen die Nusskekse: Auf der Waage nach den Feiertagen machen sich die Leckereien mit 566 Kalorien pro 100 Gramm bemerkbar. Schlechte Nachrichten gibt es auch für alle, die jedes Jahr auf den einfachen Spritzgebäck-Teig und die schnell zubereiteten Vanillekipferl setzen. Die große Buttermenge, das viele Mehl und der hohe Zuckeranteil treiben die Kalorienanzahl in die Höhe. Beim Verzehr von 100 Gramm Spritzgebäck sind gleich 540 Kalorien mehr auf den Rippen, dicht dahinter liegen die Vanillekipferl. Ihre schmale Sichelform trägt: Sie schlagen mit 522 Kalorien pro 100 Gramm zu Buche. Auch ist Vorsicht bei den Nutellaplätzchen und Nussmakronen geboten: Hier werden pro 100 Gramm jeweils 515 Kalorien beziehungsweise 496 Kalorien verzehrt.

Naschen ohne Reue

Alle, die nicht mit dem Vorsatz wieder abzunehmen ins neue Jahr starten möchten, können auf gesündere, aber nicht weniger leckere Keksrezepte zurückgreifen. Anisplätzchen, Kokosmakronen und Zimtschnecken haben allesamt weniger als 410 Kalorien pro 100 Gramm. Auch bei den Klassikern Lebkuchen und Christstollen kann guten Gewissens ruhig häufiger zugegriffen werden. Der Weihnachtsstollen hat nur 404 Kalorien pro 100 Gramm. Als eindeutiger Sieger geht jedoch der Lebkuchen hervor: Sie werden nicht nur mit am liebsten gegessen, sondern glänzen zudem mit nur 356 Kalorien pro 100 Gramm. Allerdings muss hier aufgepasst werden: Der Elisenlebkuchen liegt mit 450 Kalorien pro 100 Gramm schon wieder schwerer im Magen.

“Naschen gehört zu Weihnachten einfach dazu. Doch das Festessen und die süßen Verlockungen zwischendurch sind nicht nur auf der Waage sichtbar, sondern auch noch ungesund. Dabei ist es gar nicht so schwer, auch beim Backen bei den Kalorien zu sparen. So kann beispielsweise ein großer Mehlanteil durch Proteinpulver oder Butter durch Margarine ersetzt werden. Und wie wäre es, anstatt Nutella eine weniger zuckerhaltige Alternative zu verwenden? Hier bietet sich beispielsweise unsere leckere Floracream an”, rät Jasper Caven, Co-Founder und CEO von Floranutris.

Das gesamte Ranking der Top 30 weihnachtlichen Gebäckstücke samt Kalorien-Angaben finden Sie

hier:

<https://floranutris.de/pages/beliebtes-weihnachtsgebaeck>

Über Floranutris

Floranutris (www.floranutris.de) ist Anbieter veganer Nahrungsergänzungsmittel und Snacks. Das klimaneutrale Unternehmen mit Sitz in Berlin hat es sich zur Aufgabe gemacht, seiner Kundschaft die Umstellung auf eine pflanzliche,

proteinreiche und fittere Ernährungsweise im Alltag zu erleichtern: Und zwar mit hochwertigen Vitaminen, Mineralstoffen und kalorien- und zuckerarmen, aber proteinreichen Produkten. Alle Produkte sind aus 100 % veganen Inhaltsstoffen, frei von Laktose, Gluten, künstlichen Farbstoffen sowie ohne Gentechnik und streng nach GMP-Richtlinien produziert. Das Unternehmen wurde 2019 gemeinsam von Jasper Caven und Alon Colman Lerner gegründet und distribuiert nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz.

Pressekontakt:

Katharina van Wickeren | katharina.vanwickeren@tonka-pr.com | +49 (0) 30 4036476-12

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +49(0)173 370 2649

Josephine Odendahl | josephine.odendahl@tonka-pr.com | +49 (0) 172 6206392