Biogen *Für mich*

Weihnachtsplätzchen

(80 Plätzchen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN (PLUS 2 STUNDEN KÜHLZEIT)

Zutaten:

250 g Vollkornmehl
180 g Margarine
1 Ei
150 g gemahlene Walnüsse
80 g Agavendicksaft
3 EL Milch oder Pflanzenmilch (z. B. Sojamilch)
100 g Walnüsse
(oder andere Nüsse zur Dekoration)
80 g Kuvertüre (mind. 70 % Kakaoanteil)
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker und gemahlene Nüsse in einer Schüssel vermischen. Wenn Sie Agavendicksaft statt Zucker verwenden, fügen Sie diesen erst im zweiten Schritt hinzu.
2. Nun die flüssigen Bestandteile (Margarine, Milch, Ei und evtl. Agavendicksaft) hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig in Folie eingewickelt 1 Std. im Kühlschrank kaltstellen.
4. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Den Teig knapp 1 cm dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen.
5. Die Plätzchen ca. 10 Min. backen. Währenddessen die Kuvertüre schmelzen.
6. Die geschmolzene Schokolade dünn auf den Plätzchen verstreichen und nach Belieben mit den übrigen Walnüssen dekorieren.

VARIANTE:

Sie können die gemahlenen Walnüsse auch durch gemahlene Mandeln oder Haselnüsse ersetzen.

GETRÄNKE-TIPP:

Weihnachtlicher Gewürztee

Lassen Sie Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Nelken mit 0,5 l Wasser in einem Topf ca. 10 Min. köcheln. In der Zwischenzeit gießen Sie 0,5 l Roibusch-Tee auf. Beides vermischt und noch einmal erhitzt – fertig ist der winterliche Gewürztee. Auch Ingwer, Kurkuma oder Honig schmecken gut und können entzündungshemmend wirken.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 946/228 **EW:** 4,0 g **F:** 17,1 **KH:** 13,4 g **BE:** 1,1

Biogen-71001