Biogen *Für mich*

Weihnachtliche Zimtsterne

(30 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
GARZEIT: 8 Minuten

Zutaten:

300 g Mandeln (gemahlen)
80 g Birkenzucker
1 EL Chiasamen (gemahlen)
2 EL kaltes Wasser
4 EL Honig
4 TL Zimt
Puderzucker

Zubereitung:

1. Gemahlene Chiasamen mit 2 Esslöffel Wasser vermengen und im Kühlschrank für ca. 10 Min. aufquellenlassen.
2. Gemahlene Mandeln, Birkenzucker und Zimt mit einem Handrührgerät mixen. Die Chiasamen sowie den Honig hinzufügen und solange vermengen, bis ein klebriger Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ungefähr 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen.
4. Den Teig aus der Frischhaltefolie nehmen und zwischen zwei Backpapieren ca. 0,5 cm bis 1 cm dick mit einem Nudelholz ausrollen. Mit einem Sternausstecher die Zimtsterne ausstechen.
5. Backblech mit Backpapier auslegen und die Zimtsterne ca. 8–10 Minuten im Ofen backen.
6. Die Zimtsterne ca. 10 Min. abkühlen lassen, bevor sie vom Backpapier runtergenommen werden. Diese dann mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren.

Wie wäre es mit etwas Sternenstaub auf Ihren Zimtsternen? Vermischen Sie doch etwas Vanillepulver zum Puderzucker und verleihen Sie Ihren Zimtsternen eine leicht süßliche Vanillenote.

TIPP:

Mandeln und Zimt haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien und unterstützen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Die natürliche Schutzbarriere der Haut kann gestärkt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 365/88 **EW:** 2,2 g **F:** 5,6 g **KH:** 6,5 **BE:** 0,5

Biogen-79567