

Gesundheitstreff EULE



Butterzeug

Teig:

400 g Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl
1 TL Zimt
175 g Honig (Akazien- oder Blütenhonig)
2 EL echter Arrak (oder Rum)
250 g Butter

zum Bestreichen:

1 EL Sahne
1 EL Wasser

Zubereitung:

Frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mit Zimt vermischen und mit Honig und Arrak verrühren. Kalte Butter darüber schneiden, alles gut zusammenkneten und Teig über Nacht zugedeckt ruhen lassen.

Auf bemehlter Arbeitsfläche Teig in kleinen Portionen 3 - 5 mm dick auswalken, mit verschiedenen Ausstechformen Plätzchen ausstechen und auf ein Backblech legen. Sahne und Wasser verrühren und Plätzchen bestreichen.

Bei 175 Grad auf mittlerer Schiene 12 - 15 Minuten hell backen. Auf dem Backblech erkalten lassen und dann erst auf ein Gitter legen.

Die angegebene Menge ergibt 2 - 3 Backbleche Plätzchen.

Aus: Die Naturküche, Helma Danner, ISBN 3-430-12019-5

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
Fax.: 02653/6436
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB i.A.)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com