

Gesundheitstreff EULE



Zimtsterne

Teig:

250 g Weizenvollkornmehl (oder Dinkel)
2 EL Zimt
2 EL Rum (40 %)
Schale von 1 Zitrone, aus dem Öko-Anbau
100 g abgezogene, gehackte Mandeln
150 g Honig
150 g Butter (Sauerrahmstufe, Öko-Landbau)

Zubereitung:

Frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mit Zimt, Rum, abgeriebener Zitronenschale und fein gehackten Mandeln mischen. Honig dazuwiegen und kalte Butter darüber schneiden. Alles zu einem glatten Teig zusammenkneten und diesen ca. 4 Stunden ruhen lassen.

Teig in kleine Portionen auswellen, Sterne ausstechen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen.

Bei 175 Grad auf der mittleren Schiene 10 – 12 Minuten backen.

Ergibt 2 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