

ZIMTSTERNE

Kategorien: süß, vegetarisch, Weihnachten



Weihnachten ohne Leckereien ist für dich kein echtes Weihnachten? Für mich auch nicht! Umso besser, dass es superleckere gesunde Weihnachtsleckereien gibt! Achtung: Natürlich haben die süßen Naschereien trotzdem ihre Kalorien, aber sie enthalten Zutaten, die deinen Körper nicht belasten!

Zutaten: Was du für ca. 10 Stück brauchst

- ★ 2 Eiweiß
- ★ 80 g Honig
- ★ 200 g gemahlene Mandeln
- ★ 80 g gemahlene Haselnüsse
- ★ 2 EL Zimt
- ★ 1 Prise Meersalz.

Zubereitung: Was du tun musst

Backofen auf 120°C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Eiweiß steif schlagen.

Den Honig hinzufügen und solange rühren, bis die Masse glänzt.
2 EL davon in eine separate Schüssel geben. Den Rest mit Mandeln, Haselnüssen, Zimt und Salz verrühren, bis ein fester Teig entsteht.
Danach für 10-15 Minuten ins Eisfach legen.

Den Teig vorsichtig ausrollen, mit einer Sternform ausstechen. Das übrige steif geschlagene Eiweiß-Honig-Gemisch mit einem Backpinsel auf die Sterne streichen.

Etwa 15 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 100° C schalten und die Sterne 25 Minuten weiterbacken.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG

TIPP

Kinder sollten nicht mehr als 6 Zimtsterne essen.
Verwende den (teureren) Ceylon- anstatt des billigen Cassia-Zimts – der enthält weniger Cumarin, das in höheren Dosen schädlich wirkt.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de