

Heller Plätzchenteig für Ausstechplätzchen

Zutaten für 2 Bleche:

1 EL gemahlene helle Leinsamen
2 EL Wasser
150 g Dinkelmehl Type 1050
(oder glutenfreie Mehlmischung)
50 g gemahlene Mandeln
1 gute Prise Meer- oder Steinsalz
50 g natives oder mildes Kokosöl,
streichfähig auf Zimmertemperatur
50 g helles Nussmus
(z. B. Cashewmus)
70 g Reissirup
1 TL Bio-Zitronenschale
1 Prise Vanillepulver

Und so geht's:

1. Die Leinsamen mit dem Wasser vermengen und zur Seite stellen. In einer Schüssel das Mehl mit den Mandeln und dem Salz vermengen. In einer zweiten Schüssel das Kokosöl mit dem Leinsamen-Mix, dem Nussmus, dem Reissirup, der Zitronenschale und dem Vanillepulver mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.

2. Die trockenen Zutaten dazugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

3. Den Teig zwischen zwei Backpapieren ca. 0,3 cm dick ausrollen, nach Lust und Laune ausstechen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Die Teigreste erneut verkneten, ausrollen und ausstechen, bis der Teig komplett verarbeitet ist. Sollte der Teig zu weich werden, dann zwischendurch noch einmal kurz in den Kühlschrank geben.

Die Plätzchen ca. 7–9 Minuten backen, bis sie am Rand leicht braun werden. Vor dem Probieren abkühlen lassen und nach Lust und Laune dekorieren.

Damit Ihnen kein Beitrag unseres Online-Magazins www.ergo-impulse.de
und kein Gewinnspiel entgeht: jetzt **ERGO Newsletter** abonnieren!