

## Zuckerfreie Zimtsterne

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit. Wir erinnern uns alle noch gerne an die Zeit zurück, wie wir mit unseren Eltern, oder Großeltern gemeinsam den Teig ausrollten und Plätzchen austachen. Es ist eine sehr schöne und warmherzige Erinnerung, die uns auf den ganzen Zauber rund um und an Weihnachten vorbereitet und begleitet.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, jetzt wo man eigene Kinder oder einige bereits Enkelkinder haben, und plötzlich die Themen Gesundheit und Entwicklung der Kinder ein ganz anderes Licht auf die Weihnachtsplätzchen werfen - oder generell auf das Thema Zucker.

Nicht ohne Grund nennen Gesundheitsexperten Zucker gerne "das weiße Gift" und empfehlen den Verzicht darauf.

Aber sollten wir deshalb zur Weihnachtszeit auf Plätzchen verzichten und auf das warme Gefühl, welches wir damit in Verbindung bringen? Es ist so schön, wie eine Generation heranwächst, die sich darüber Gedanken macht und nach Lösungen sucht und diese auch findet. Ich möchte Ihnen von Herzen gerne ein Zimtsternerezept an die Hand geben, mit dem Sie ohne jegliche Bedenken Ihre Weihnachtsbäckerei eröffnen können und mit den guten Zutaten aus Mandeln, Haselnüssen, Datteln und Zimt Ihren Kindern und natürlich auch sich selbst sogar etwas Gutes tun. Probieren Sie es doch einfach aus.

Rezept Zimtsterne:

- 180g Softdatteln, oder eingeweichte Datteln
- 8 EL Ersatzmilch (z.B. Hafer, Mandel oder Reis)
- 2 EL Ceylonzimt
- 3 EL Mandelmus
- 2EL Zitronensaft

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen.

- 300g gemahlene Nüsse (z.B. 150g gemahlene Mandeln und 150g gemahlene Haselnüsse)
- etwas gemahlene Vanille
- Abrieb einer halben Bio Orange

Diese Zutaten mit dem Dattelpüree zu einen Teig verkneten, ausrollen, ausstechen und auf dem Backblech für 3-5 Minuten, je nach Backofen, bei 220 Grad backen.

Zum Verzieren kann man etwas Mandel- oder Kokosmehl darüberstäuben.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Vorweihnachtszeit und frohe Momente, die Ihnen in Erinnerung bleiben.

Herzlichst

*Daniela Beck*

(Kursleiterin Ernährung)



