

Gesunde Weihnachtsplätzchen



Du willst in der Weihnachtszeit Plätzchen backen und essen, aber nicht zu viel Ungesundes zu dir nehmen? Dafür gibt es heute gesunde Weihnachtsplätzchen, in denen ausschließlich natürliche Zutaten stecken – und die natürlich köstlich schmecken.



Zutaten

Für den Teig

- ♥ 70 Gramm Kokosblütenzucker, alternativ brauner Zucker
- ♥ 70 Gramm Kokosöl kühl und fest; alternativ 90 Gramm Butter
- ♥ 50 Gramm Mandelmehl
- ♥ 170 Gramm gemahlene Mandeln
- ♥ 1 Stück Vanilleschote
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 1 großes Ei
- ♥ 2 Esslöffel Eiswasser

Zum Dekorieren

- ♥ Zartbitter-Schokolade (mind. 75% Kakao)
- ♥ Marmelade
- ♥ Kokosflocken
- ♥ Pistazien



Zubereitung

1. Kokosöl erwärmen, mit dem Kokoszucker in eine Schüssel geben und gut verrühren, sodass keine Stückchen mehr zu sehen sind.
2. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs halbieren und das Mark mit einem Teelöffel herauskratzen und mit den restlichen Zutaten zur Kokos-Zucker-Masse geben. Alles kurz, aber kräftig verkneten. Den Teig zu zwei Kugeln formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa eine Stunde kühl stellen.
3. Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Bleche mit Backmatten oder Backpapier belegen.



4. Zunächst einen großen Gefrierbeutel aufschneiden und ausbreiten. Die erste Teigkugel auf dieser Folie ablegen und mit der andern Hälfte des Gefrierbeutels bedecken und den Teig dazwischen ausrollen. Dann Gefrierbeutel abziehen, Kekse ausstechen, auf das Blech legen und je nach Größe bzw. Dicke 12 bis 15 Minuten backen. Mit der zweiten Teigkugel ebenso verfahren.

5. Die Plätzchen auf einem Gitter auskühlen lassen und danach verzieren, z.B. mit geschmolzener Schokolade oder Marmelade.