

Hafer-Dattel-Plätzchen

Zutaten für ca. 25 Stück:

130 g Haferflocken | 130 g getrocknete Datteln | 170 g Mandelmus | 3 EL Kokosblütenzucker | 1 TL Bio Vanille-Paste | 2 TL Lebkuchengewürz oder Zimt | ½ TL Natron | 2 EL Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

1. 100 g Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen. Dattel evt. Entsteinen, sehr fein hacken. Hafermehl, restliche Haferflocken, Datteln, Mandelmus, 2 EL Kokosblütenzucker, Lebkuchengewürz, Natron und 2-3 EL Wasser erst mit einem Holzlöffel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Backofen auf 160 Grad vorheizen.
3. Aus dem Teig mit den Händen 25 kleine Kugeln formen und flach drücken.
4. Plätzchen auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem restlichen Kokosblütenzucker und Sesam bestreuen.
5. Die Plätzchen auf der mittleren Schiene etwa 12-15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

In einer verschlossenen Dose halten die Plätzchen gut 4 Wochen.

Viel Freude beim Backen und Naschen!

Tipp: Wenn nicht gerade Weihnachten ist... und ihr Lust auf was Süßes habt... sind auch ohne weihnachtliche Gewürze, wie Zimt oder ähnlichen, die Plätzchen ein leckerer, gesunder Snack für Zwischendurch. Sie können z. B. als Riegel geformt und gebacken werden.

Kleine Warenkunde:

Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt. Schneidet man die Blütenknospe der Kokospalme an, tritt dort ein Saft aus, welcher als Kokosnektar bezeichnet wird. Er schmeckt süßlich-karamellig.

Bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie bspw. Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen u.v.m. ist Kokosblütenzucker von großer Bedeutung, da er den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt. Dadurch eine echt tolle Alternative. Außerdem ist er nährstoffreicher und gesünder als industriell hergestellter Haushaltszucker. Er kann 1:1 wie brauner Zucker verwendet werden. Kokosblütenzucker sollte aus nachhaltiger Produktion kommen!