



vegane & glutenfreie Zimtsterne

Zutaten

1 Esslöffel Chiasamen

60 g Buchweizen

100 g Sonnenblumenkerne

90 g Erdmandeln gemahlen

3 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Backpulver

50 g Kokosblütenzucker

60 ml Dattelsirup

Etwas Wasser

150 g Puderzucker

2 Esslöffel Zitronensaft

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Mische die Chiasamen für den Ei-Ersatz mit 3 EL Wasser und lasse sie ca. 10 Minuten quellen.

2.

Häcksle den Buchweizen mit den Sonnenblumenkernen im Mixer klein. Gib sie in eine Schüssel und mische sie mit den gemahlenden Erdmandeln, dem Zimt, dem Backpulver und dem Kokosblütenzucker.

3.

Füge die Chiasamen-Masse und den Dattelsirup hinzu und verknete alles mit den Händen. Sollte der Teig sich nicht zu einer homogenen, klebrigen Kugel verbinden, gib noch einen Schluck Wasser hinzu.

4.

Packe den Zimtsterne-Teig in Frischhaltefolie und lasse ihn etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen.

5.

Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C Umluft vor und belege ein Backblech mit Backpapier.

6.

Rolle den abgekühlten Teig zwischen zwei Backpapier-Bögen oder zwischen Frischhaltefolie ca. 2 cm aus.

7.

Steche Sterne aus, verteile sie auf dem Backblech und backe sie auf der mittleren Schiene für etwa 15 Minuten. Lasse die Zimtsterne auskühlen, sie sind noch leicht weich, wenn sie aus dem Ofen kommen.

8.

Siebe den Puderzucker in eine kleine Schüssel und verrühre ihn mit dem Zitronensaft. Sollte die Glasur noch zu dickflüssig sein, gib ganz wenig Wasser hinzu, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat und bestreiche damit deine Zimtsterne.

Lasse die Glasur noch etwas trocknen und genieße deine Zimtsterne zum Tee oder Kaffee.