

Vanille-Plätzchen

Zutaten für 8 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

4	Eigelb
75 g	Kokosblütenzucker
4 TL	Vanille-Mandel Würzöl
	geriebene Schale einer Bio-Zitrone
50 g	Mandelmehl
30 g	Dinkelmehl
1 TL	Backpulver
100 g	gemahlene Haselnüsse
1 EL	Sahne



Zubereitung

3 Eigelb und Kokosblütenzucker verquirlen. Vanille-Mandel Würzöl und Zitronenschale unterrühren. Dinkelmehl, Mandelmehl und Backpulver hinzufügen und verrühren. Die gemahlene Haselnüsse nach und nach unterheben und zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und einen Rost mit Backpapier belegen. Den Teig 1 cm dünn ausrollen und mit einer beliebigen Plätzchenform ausstechen und auf dem Backblech mit etwas Abstand verteilen. Für den Guss ein Eigelb mit einem Esslöffel Sahne verquirlen und die Plätzchen damit bepinseln. Den Rost auf mittlerer Schiene für zirka 10 Minuten in den Ofen stellen und die Plätzchen im Anschluss gut auskühlen lassen.

Hinweise

Kokosblütenzucker verfeinert viele Backrezepte mit seiner köstlichen Karamellnote und kann Rohrzucker ganz einfach ersetzen. Er wird aus dem Nektar der Kokosblütenknospe hergestellt und im Organismus langsamer abgebaut als andere hoch-glykämische Süßungsmittel. Außerdem sorgt er für eine langsamere Energieausschüttung, die keine Zuckerhochs und -tiefs verursacht. Deshalb ist der Zucker aus der Kokosblütenknospe auch für Diabetiker geeignet.