



HIRSEPLÄTZCHEN

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

Teig:

80 ml Albaöl (70 g)

100 g weicher Honig

50 g gemahlene Sonnenblumenkerne

50 g gemahlene Pinienkerne

250 g fein gemahlene Hirse

20 g Weizenvollkornmehl

½ Päckchen Backpulver

je 1 Prise Salz, Zimt, Nelken,

Kardamom

2 EL weißer Rum

30 g Kokosflocken

Dekoration:

40 g Pinienkerne

100 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung

Albaöl und Honig schaumig rühren. Gemahlene Sonnenblumen- und Pinienkerne, gemahlene Hirse, Weizenvollkornmehl, Backpulver und Gewürze mischen und esslöffelweise unterrühren.

Zuletzt den Rum und die Kokosflocken unter den Teig kneten.

Zu 2 rechteckigen Stangen formen, ca. 30 cm lang, 4 cm breit und 2 cm hoch.

In Frischhaltefolie wickeln und 1 bis 2 Stunden ins Gefrierfach legen.

In 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 13 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Für die Verzierung Pinienkerne ohne Fett anrösten. Die Schokolade hacken und im heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.

Die Schokolade mit einem Pinsel dekorativ aufstreichen oder das Gebäck halb in flüssige Kuvertüre tauchen und mit den Pinienkernen verzieren.

Trocknen lassen.

Die Plätzchen schmecken erst richtig gut, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Tipp

Das Weizenvollkornmehl kann durch Hafermehl ersetzt werden, dann sind die Plätzchen glutenfrei.

Nährwertinformation für ein Stück:

55 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 