

Gesunde Weihnachtsplätzchen

Für alle, die ohne schlechtes Gewissen naschen möchten.

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe •••

Zutaten für 1,5 Bleche voll Plätzchen:

100 g entsteinte Softdatteln
 130 g Apfel
 2 EL Kokosöl
 1 Prise Salz
 7 TL Zimt
 190 g gemahlene Nüsse
 (ich habe 135 g Mandeln und 55 g Kokosflocken verwendet)
 200 g Dinkelmehl
 3-4 EL Dinkelmehl zum Ausrollen
 evtl. Cranberries



So geht's:

Die Datteln in ein etwas höheres Gefäß geben und mit heißem Wasser übergießen. Alle Datteln sollten mit Wasser bedeckt sein. Das Ganze ca. 10 min einweichen lassen. Dann das Wasser in eine separate Tasse komplett abgießen und wieder 3-4 EL den Datteln zugeben und mit einem Zauberstab/Pürierstab bzw. Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Das Kokosöl, das bei Zimmertemperatur in der Regel fest ist, sanft schmelzen (z.B. auf der Heizung) und zusammen mit dem Salz und dem Zimt in die Dattelmasse mixen. Zimtlover können auch ohne Probleme etwas mehr Zimt verwenden. Den Apfel schälen, entsteinen und grob reiben und in die Masse mit einrühren.

In einer zweiten Schüssel Nüsse und Mehl mischen. Ich habe 135 g gemahlene Mandeln und 55 g Kokosflocken verwendet. Letztlich kann jede beliebige Nussorte verwendet werden, die Plätzchen schmecken dann immer ein wenig anders.

Die Nuss-Mehl-Mischung nach und nach zum Dattelbrei geben, erst mit einer Gabel verrühren, schließlich mit den Händen zu einem weichen, feuchten Teig verkneten.

Den Ofen auf 150° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Alternativ können auch kleine Kugeln gerollt werden, in die man eine kleine Mulde drückt und mit Cranberries füllt.

Backzeit: je nach Dicke der Plätzchen ca. 20 min

„Gerade in Weihnachtszeit, wo überall Verlockungen lauern und man sich ja auch gerne mal etwas gönnt, ist es meiner Erfahrung nach immer gut, wenn man eine gesunde Alternative parat hat. So geht man nicht leer aus und zudem lieben wir diese Plätzchen 😊.“