

Marias Gesundküche „hoch3“

Vital * Vollwert * Vegetarisch

Mürbe Butterplätzchen

- *lecker für jede Jahreszeit*
- *vollwertig und gesund*
- *nicht zu süß*
- *leckerer Geschmack durch Carob-Pulver*

Zutaten (ergibt 4 Bleche / ca. 120 Stück)

- 250 g weiche Butter
- 200 g Blütenhonig
- 2 Eier
- 500 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 1 EL Carob (alternativ Kakao)
- In der Weihnachtszeit auf Wunsch 2 TL Zimt
- Streumehl zum Auswellen
- Zum Dekorieren zum Beispiel Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen (geschält), getrocknete Himbeeren, Rosinen u.s.w.

Vollkornmehl mit Carob/Kakao und eventuell Zimt mischen.

Die weiche Butter mit dem Honig schaumig rühren.
Nacheinander jeweils 1 Ei und 1 großen EL der Mehlmischung unterrühren. Dann mit dem Knetgabel oder einem Kochlöffel das restliche Mehl unterarbeiten und so einen weichen Mürbteig herstellen.

Den Teig in einer Schüssel mit Deckel für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
Den Herd auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig portionsweise ca. ½ cm dick auswellen. Plätzchen ausstechen und auf das Backblech legen.
Mit den Saaten und Nüssen dekorieren.

Auf diese Weise nach und nach 4 Backbleche mit Plätzchen vorbereiten und nacheinander im Herd auf der zweiten Schiebeleiste von unten 10 Minuten bei 175 Grad Umluft backen.
Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

