



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zimtsterne - glutenfrei

Nein, das ist nicht das klassische Rezept. Es ist glutenfrei. Buchweizen und Erdmandelmehl findet ihr recht einfach im Bioladen. Sonnenblumenkernmehl könnte schwieriger werden. Aber dazu könnt ihr einfach auch Sonnenblumenkerne im Mixer fein mahlen. Es darf auch noch ein klein bisschen stückig sein. Das macht ein schönes biss- und Mundgefühl bei den Keksen, die ja sonst aus gemahlenden Nüssen bestehen.

Buchweizen und Sonnenblumenkerne sind bei Histaminintoleranz nicht so gut verträglich, könnten aber gegen Mandeln und Dinkelmehl getauscht werden, um das Rezept histaminarm zu machen. Wenn man hingegen die Mandelmilch austauscht, wäre das Rezept komplett nussfrei und für Nuss-Allergiker geeignet.



Kokosblütenzucker und Ahornsirup ergeben ein nussig-karamelliges Aroma, das die sonst verwendeten Nüsse ersetzt. Der Teig ist recht klebrig. Daher am besten ein schon auf Backblechgröße zugeschnittenes Backpapier mit Mehl bestreuen und den Teig darauf ausrollen, dann mit einer Sternform ausstechen und alles rund um die Sterne vorsichtig entfernen. Mit dem Restteig auf einem weiteren Backpapier wiederholen, bis alles für Sterne aufgebraucht ist.

Zutaten etwa 20 Stück

60g Buchweizenmehl
100g Sonnenblumenkernmehl
90g Erdmandelmehl
3 TL Zimt
1 TL Backpulver
50g Kokosblütenzucker
1 EL Chiasamen
3 EL Wasser
80g Ahornsirup
3 EL Mandelmilch
Puderzucker für Guss



1. Chiasamen und Wasser vermischen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Alle Zutaten abmessen und gut vermischen. Die Chiasamen hinzugeben und untermischen.
3. Den Teig mindestens 15 Minuten kalt stellen. Auf bemehlter Fläche etwa 1,5 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen.
4. Auf ein Backblech setzen und bei 150 Grad Umluft gute 15 – 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.
5. Mit Puderzuckerguss verzieren.

