

REZEPT

MOHNPLÄTZCHEN



ZUTATEN

ca. 40 Stück

- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Ei
- 80 g Butter
- 80 g Agavendicksaft
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Schlagsahne
- 1 Päckchen Mohnback Fertigprodukt



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf das Mohnfix rasch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Teig zu einer Kugel formen, in Folie einwickeln und etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
3. Teig in zwei gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsplatte jeweils ca. 3 - 4 mm dünn zu einem länglichen Rechteck ausrollen.
4. Die Mohnbackmischung darauf streichen und den Teig jeweils von der Längsseite zu einer festen Rolle aufrollen.
5. Ca. 5 mm breite Scheiben abschneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in etwa 18 Min. goldgelb ausbacken.
7. Mohnplätzchen herausnehmen und auskühlen lassen.

NÄHRWERTE

1 Stück enthält (Anteil vom Tagesbedarf in %)

Kalorien	63 kcal	(3 %)
Protein	1 g	(1 %)
Fett	3 g	(3 %)
Kohlenhydrate	8 g	(5 %)
zugesetzter Zucker	1,5 g	(6 %)
Ballaststoffe	0,5 g	(2 %)

GESUND, WEIL...

... **Mohn** punktet mit Magnesium, das bei der Regeneration von Nerven und Muskeln unterstützt. Das Dinkelvollkornmehl ist ein wahrer Stimmungsaufheller, da es Tryptophan enthält, aus welchem unser Körper Serotonin, ein "Glückshormon", herstellt.

Quelle: EatSmarter