

REZEPT

WALNUSS-PLÄTZCHEN MIT HONIG



ZUTATEN

ca. 30 Stück

- 150g Butter (zimmerwarm)
- 100g Honig
- ½ TL Vanillepulver
- 2 Eier
- 175g kernige Haferflocken
- 75g gehackte Walnusskerne
- ½ TL Zimt
- ½ TL Backpulver
- 30 g Dinkel-Vollkornmehl (2 EL)
- 2 EL Milch (3,5 % Fett)



ZUBEREITUNG

1. Butter mit Honig und Vanillepulver cremig schlagen. Eier zugeben und schaumig rühren.
2. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut vermischen.
3. Ca. 30 Min. ruhen lassen.
4. Teig mithilfe zweier Teelöffel als kleine Häufchen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 15 Min. goldbraun backen.

NÄHRWERTE

1 Stück enthält (Anteil vom Tagesbedarf in %)

Kalorien	95 kcal	(5 %)
Protein	2 g	(2 %)
Fett	7 g	(6 %)
Kohlenhydrate	7 g	(5 %)
zusetzter Zucker	3 g	(12 %)
Ballaststoffe	0,8 g	(3 %)

GESUND, WEIL...

... die **Haferflocken** reichlich Ballaststoffe enthalten, die auf natürliche Weise die Verdauung anregen. **Walnüsse** punkten mit Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Quelle: EatSmarter