

Rezept

Vegane Zimtsterne mit Kokosglasur – zuckerfrei

Ein Rezept von Vegane Zimtsterne mit Kokosglasur – zuckerfrei, am 18.04.2024

Zutaten

Für den Teig

1 EL	Chia-Samen	200 g	gemahlene Mandeln
150 g	gemahlene Erdmandeln	60 g	Reismehl
3 EL	Kokosblütenzucker	1 Prise	Salz
1 EL	Zimtpulver	100 ml	ungesüßter Haferdrink
1 EL	Reissirup		

Für die Glasur

4 EL	Kokosmus siehe Rezept-Tipp	1 EL	Kakaobutter
1/2 EL	Kokosöl		

Außerdem

Mehl zum Arbeiten	Stern-Ausstecher (6-7 cm)
-------------------	---------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 5 g F, 1 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig einen Ei-Ersatz zubereiten. Dafür die Chia-Samen in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen, dann mit 3 EL Wasser verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Die Mandeln mit Erdmandeln, Reismehl, Kokosblütenzucker, 1 Prise Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Haferdrink, Reissirup und Chia-Ei dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, einen zweiten Backpapierbogen bereitlegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten, dann ½ cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Die Sterne auf das Backblech und das vorbereitete Backpapier verteilen. Nacheinander im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Für die Glasur Kokosmus, Kakaobutter und Kokosöl in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze erwärmen und verrühren. Noch warm auf die Sterne streichen, fest werden lassen. Zum Aufbewahren die Zimtsterne in eine luftdicht verschließbare Dose geben.