

Ernährungs vision Österreich



Zimtsterne

Das allerfeinste Gebäck wurde im 16. Jahrhundert in Italien zum ersten Mal erwähnt.

Für viele gibt es kein anderes süßes Gebäck als die leckeren Zimtsterne und den herrlichen Duft, der beim Backen die ganze Wohnung erfüllt.

Wir verwenden in unserem Rezept kein Mehl und natürlich keinen Industriezucker. Damit sind unsere Zimtsterne natürlich **gluten-** und **zuckerfrei**, und **low-carb**.

Hochwertiger Zimt stammt von der getrockneten Rinde des Ceylon-Zimtbaums und ist nicht nur ein leckeres und vielseitig einsetzbares Gewürz. Zimt werden auch gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt. Er soll Blutzucker- und Cholesterinspiegel regulieren, Appetit und Verdauung anregen und Erkältungssymptome lindern.

Eines ist auf jeden Fall sicher, egal ob Zimt zum Backen, Kochen oder in Getränken verwendet wird, das Ergebnis schmeckt ausgesprochen lecker.

Die Zutaten:

3	Stk	Eiklar
300	g	Mandeln gerieben
200	g	Puder Erythrit oder Biosüße Powder (-> hier bestellen)
1	Prise	Salz
1	TL	Zitronensaft
1/2	TL	Bourbon Vanille gemahlen
1	TL	Ceylon-Zimt gemahlen

Die Zubereitung:

1. Das Eiklar mit einer Prise Salz schaumig rühren - bis es steif wird, anschließend den Zitronensaft und Erythrit unterrühren. Es entsteht eine cremige weiße Masse. Je länger man mixt umso besser.
2. Fünf Esslöffel der Masse in ein separates Gefäß geben, luftdicht verschließen und kalt stellen. Diese Masse wird später für die Glasur benötigt!
3. Zur restlichen Masse die gemahlenden Mandeln, Zimt und Vanille dazugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig zugedeckt für 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Das Backrohr auf 170°C Heißluft vorheizen.
4. Auf die Arbeitsfläche etwas Erythrit streuen und den Teig darauf ausrollen, bis der Teig ca. 1 cm dick ist. Nun können sie kleine Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
5. Nun die erkaltete Eimasse auf die Sterne streichen und ca. 15 min bei 170°C backen.