

# Sterolsan

## Plätzchen – gesund und lecker



### Weihnachten rückt immer näher...

Und was ist eine schöne Beschäftigung in der Zeit vor Weihnachten? Natürlich das Plätzchen backen! Vor allem in Gesellschaft macht Plätzchen backen Freude und liegt bei Männern im Trend. Das Beste dabei: Plätzchen backen bringt ein leckeres Endergebnis mit sich!

In diesem Booklet finden Sie vier schmackhafte und zudem auch noch gesunde Plätzchenrezepte, die Sie ohne schlechtes Gewissen in Maßen essen können.

Viel Freude beim Nachbacken!

[Sterolsan.de](http://Sterolsan.de)



# Sterolsan

## Plätzchen – gesund und lecker

### Omas einfache Hafer-Mandel-Plätzchen

(Zutaten für ca. 30 Stück)



125 g weiche Butter | 125 g Vollrohrzucker | 1 Ei (Größe M) | 80 g gehackte Mandeln | 80 g Mehl | 90 g Haferflocken blütenzart | 1 Pck. Vanillezucker | 1 TL Backpulver | 1 Prise Salz

1. Heizen Sie den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vor.
2. Schlagen Sie mit einem Handrührgerät die weiche Butter mit Vollrohrzucker, Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig auf. Dann geben Sie das Ei und die Prise Salz dazu und verrühren alles sehr gründlich.
3. Das Mehl mit dem Backpulver, den gehackten Mandeln und den Haferflocken mischen und portionsweise unter die Buttermasse rühren.
4. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und geben Sie mit zwei Teelöffeln kleine Kugeln des Teiges auf das Backblech. Achten Sie hierbei darauf, etwas Abstand zwischen den Kugeln zu lassen, da die Plätzchen etwas verlaufen. Ideal sind ca. 9-12 Stück pro Blech.
5. Backen Sie die Plätzchen auf der mittleren Einschubleiste ca. 13-15 Minuten, bis sie an den Rändern goldbraun werden. Vollständig auskühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

# Sterolsan

## Plätzchen – gesund und lecker

### Linzer Plätzchen mit Datteln

(Zutaten für ca. 35 Stück)



100 g Datteln | 65 ml Wasser | 40 ml Kokosöl | 200 g Dinkelvollkornmehl | 1 TL Backpulver | 40 g gemahlene Mandeln | ca. 120 g beliebiges Fruchtgelee (75 % Fruchtanteil ohne Kerne)

1. Die Datteln hacken und 30 Minuten in 65 ml Wasser einlegen. Nach der Einweichzeit die Datteln in der Flüssigkeit fein pürieren und das geschmolzene Kokosöl hinzugeben. Alles mischen.
2. Mischen Sie Mehl, Backpulver und die gemahlene Mandeln. Geben Sie die Dattel-Masse dazu und verarbeiten Sie alle Zutaten zu einem glatten Teig. Den Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Heizen Sie den Backofen auf 160 °C (Umluft) vor.
4. Anschließend den Teig dünn ausrollen und Plätzchen in den gewünschten Formen ausstechen. Dabei sollten Sie beachten, dass Sie für jedes Linzer Plätzchen jeweils einen Boden und einen Deckel mit entsprechender Öffnung für die Gelee-Füllung brauchen.
5. Die ausgestochenen Plätzchen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 160°C Umluft ca. 10 Min backen, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Die Plätzchen auskühlen lassen und in der Zwischenzeit das Gelee im Topf erwärmen.
7. Nachdem die Plätzchen ausgekühlt sind, jeweils einen TL Gelee auf den Boden des Linzer Plätzchens geben und mit einem Deckel verschließen. Leicht andrücken.

# Sterolsan

## Plätzchen – gesund und lecker

### Zimtkugeln

(Zutaten für ca. 20 Kugeln)



160 g Datteln (entsteint) | 200 g gehackte Mandeln | 2 EL Zimt | 1 ½ EL Mandelmus | Kokosraspeln oder Puderzucker zum Garnieren

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C (Umluft) vor.
2. Parallel können Sie alle oben genannten Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine krümelige Masse entsteht.
3. Aus dieser Masse können Sie nun ca. 20 kleine Kugeln formen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren.
4. Die Zimtkugeln nun für ca. 10 Min backen. Nachdem die Zimtkugeln leicht abgekühlt sind, können Sie diese nach Belieben in Puderzucker oder Kokosraspeln wälzen.

# Sterolsan

Plätzchen – gesund und lecker

## Schoko-Meersalz-Crossies

(Zutaten für ca. 20 Stück)



200 g Zartbitterschokolade (Kakaoanteil > 70 %) | 60 g ungesüßte Cornflakes | 60 g Mandelstifte oder Kokosflocken | Meersalz

1. Schokolade zerkleinern und im Wasserbad schmelzen.
2. Cornflakes und Mandelstifte/Kokosflocken in einer Schüssel vermischen.
3. Die geschmolzene Schokolade zum Cornflakes-Gemisch geben und gut miteinander vermengen.
4. Mit einem Löffel kleine Portionen auf ein Backblech geben, etwas Meersalz darüber streuen und fest werden lassen. Besonders schnell gelingt das im Kühlschrank.

### Unser Tipp – Sterolsan muss mit:

Sterolsan begleitet Sie als Ihr Figur-Bodyguard auch durch die Weihnachtszeit. Ob selbstgebackene Plätzchen oder die Weihnachtsgans – Sterolsan verringert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Damit unterstützt der Fettbinder wirksam eine Gewichtsabnahme oder Gewichtskontrolle.

Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte, Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie hierzu die vollständige Gebrauchsinformation zu Sterolsan.

