

Haferflockensterne

Zutaten:

12 dag	Butter
30 dag	Zucker
2 TL	Zimt
2 St.	Dotter
1 P.	Backpulver
50 dag	Haferflocken
½	Zitrone
2 dag	Dinkel Vollkornmehl
50 ml	Milch
Dekor:	
1 St.	Eiweiß
20 dag	Staubzucker
5 dag	Mandelblättchen



Zubereitung:

- weiche Butter, Zucker, Zimt, Eidotter, Backpulver, Haferflocken, Zitronensaft, Vollkornmehl und Milch zu einem Teig verkneten
- zwei Stunden kühl rasten lassen
- Teig 6 mm dick ausrollen und Sterne ausstechen
- Kekse bei 170°C ca. 12 Minuten backen
- Eiweiß aufschlagen und gesiebten Staubzucker hinzufügen, Glasur in einen Spritzsack geben und feine Linien über die Kekse ziehen, mit Mandelblättchen bestreuen

Haferflocken

Haferflocken werden aus gedämpften Hafer hergestellt, indem man sie quetscht. Hafer ist das eiweißreichste Getreide und nebenbei auch noch recht günstig. Es ist ein altbewährtes Hilfsmittel bei Magen-Darm-Beschwerden. Ihre unverdaulichen Ballaststoffe bilden auf der Magen- und Darmschleimhaut so etwas wie eine Schutzschicht. Ihnen wird auch nachgesagt, dass sie den Cholesterinspiegel senken, noch ein Grund mehr, sie regelmäßig zu sich zu nehmen. Die gesunden Flöckchen stärken auch das Immunsystem, da sie reich an Antioxidantien und Polyphenolen sind. Nebenbei wirken sie auch noch antioxidativ, ihr hoher Zinkanteil sorgt für schöne Haare und wirkt der Hautalterung entgegen.