

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
2701 kcal

KOHLHYDRATE
172,3 g

FETT
183,4 g

EIWEISS
95,3 g

BALLASTSTOFFE
25,2 g

Zimtsterne

Zubereitung (25 Min.)

1. Alle Zutaten mit 7-8 EL Wasser vermengen.
2. Eine ca. 5 cm dicke Schicht Teig ausrollen und Sterne ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 4 Stunden ruhen lassen.
3. Backofen auf 250°C Umluft vorheizen und die Zimtsterne auf mittlerer Schiene für ca. 5 Minuten backen.

Tipp! Zu der Zubereitungszeit von ca. 25 Minuten kommen noch ca. 4 Stunden Ruhezeit. Ergibt ca. 40 Sterne. Nährwert pro Stück: 67 kcal, 4,3 g Kohlenhydrate, 2,3 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 0,6 g Ballaststoffe

Zutaten

150 g Rohrzucker
100 g Mandeln, gemahlen
50 g Eiweißpulver, geschmacksneutral
150 g Haselnusskerne, gemahlen
50 g Walnusskerne, gemahlen
3 EL Zimt
1 EL Zitronenfruchtsaft