

## Plätzchen-Wettkampf

### Zutaten Vollkornplätzchen:

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 250 g    | Dinkelvollkornmehl |
| 100 g    | KALTE Butter       |
| 50 g     | Rohrzucker         |
| 75 g     | Gemahlene Mandeln  |
| 1        | Ei                 |
| 1 Prise  | Salz               |
| ½ TL     | Backpulver         |
| 3 – 4 EL | Milch              |

### Zubereitung:

- Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken.
- Die kalte Butter in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten (Zucker, Ei, Backpulver, Salz, Mandeln) in die Mulde geben.
- Zügig zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Aber: nicht zu lange kneten, damit die Butter nicht warm wird. Das macht den Teig bröselig!
- Für 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Mit einem Teigschaber den Teig in die Vertiefungen des Alphabets drücken.
- Wenn man die Plätzchen „althergebracht“ aussticht, kann man sie vor dem Backen noch mit Kondensmilch bestreichen. Dann glänzen sie schön.
- Das Blech bei 180° – 200° ca. 12 – 15 Minuten goldbraun backen.

### Zutaten „normale“ Plätzchen:

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 5 EL  | Sonnenblumenöl            |
| 50 g  | Braunen Rohrzucker        |
| 1     | Ei                        |
| 100 g | Dinkelvollkornmehl (1050) |
| 100 g | Sesam                     |
| 50 g  | Kernige Haferflocken      |
| 50 g  | Kokosraspeln              |
| 3 EL  | Milch                     |

### Zubereitung:

- Öl, Zucker und Ei schaumig rühren.
- Restliche Zutaten vermischen und langsam unter die Ei-Zuckermasse mischen.
- Die Masse mit einem Teigschaber in die „Kipferl-Mulde“ streichen. Natürlich darf man die Plätzchen auch ausstechen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.
- Bitte beobachten: Wenn sie zu braun werden, werden sie bitter!

## **Bananen-Cranberry-Kokossmoothie mit Zimt**

### Zutaten:

|       |              |
|-------|--------------|
| 5     | Bananen      |
| 0,5 l | Kokoswasser  |
| 1 EL  | Cranberries  |
| 1 EL  | Kokosflocken |
| 1 TL  | Zimt         |
| 6 EL  | Limettensaft |

### Zubereitung:

- Die Kokosflocken werden in einer Pfanne ohne Fett geröstet.
- Cranberries, Bananen, Zimt, Limettensaft und Kokoswasser fein pürieren.
- In Gläser füllen, mit den Kokosflocken bestreuen und mit Zimt bestäuben.