

# Zimtsterne

Zimtsterne ☐ sind ein Klassiker unter den Weihnachtsplätzchen und gehören für viele zu ihren Favoriten. Wir haben ein Rezept für euch, das einfach und schnell geht und unglaublich lecker schmeckt!

**Zutaten für 1 Blech** (ca. 25 Zimtsterne):

Für den Teig:

300g gemahlene Mandeln  
100g Puderzucker (gesiebt)  
1/2 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
Etwas Vanillearoma  
1 Eiweiß

Für die Glasur:

1 Eiweiß  
100g Puderzucker (gesiebt)

+etwas Puderzucker für die Arbeitsfläche

**Zubereitung:**

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Teig die gemahlene Mandeln mit dem Puderzucker, dem Backpulver und dem Zimt vermischen. Das Eiweiß und das Vanillearoma hinzugeben und mit einem Rührgerät mit Knethaken gut verrühren. Die Teigmasse mit den Händen zusammenkneten und eine Kugel formen.

Anschließend die Arbeitsfläche mit etwas Puderzucker bestäuben, die Teigkugel darauf legen, ein Küchentuch darüber legen und den Teig mit einer Teigrolle ausrollen bis er ca. 0.8-1 cm dick ist.

Mit einer Ausstechform die Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen.

Für die Glasur ein Eiweiß mit dem Rührgerät (diesmal mit Rührhaken) zu Eischnee schlagen. Nach und nach den Puderzucker hinzugeben und weiterrühren. Mit einem Pinsel die Glasur auf die Zimtsterne bestreichen und die Zimtsterne 12 Minuten auf der untersten Schiene backen.

---

## Healthy Cookies

### **Zutaten:**

2 Bananen

2 Eier

150g Haferflocken

25g Proteinpulver

25g Zartbitterschokolade

Zimt

Mandeln zum Dekorieren

### **Zubereitung:**

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier, das Proteinpulver, etwas Zimt und Haferflocken untermischen. Nach

Belieben für etwas mehr Süße ein wenig Honig hinzugeben. Zum Schluss noch die Schokolade in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Auf ein Ofenblech mit Backpapier etwa einen EL der Masse für einen Cookie geben und mit einer Mandel dekorieren.

15-20 Min bei 180 Grad Ober-Unterhitze im Ofen backen bis die Cookies goldbraun sind. □

---

## Spaghetti-eis-kuchen (ohne Backen)

Zutaten:

Für den Boden:

25-30 Löffelbiskuits

eine kleine Schüssel mit Milch (ca. 250 ml)

Für die Creme:

500 g Speisequark (Mager)

500 g Mascarpone

500 ml Schlagsahne

2 Pck. Sahnesteif

150 g Puderzucker

2 Pck. Vanillezucker

Saft von einer Zitrone

Für die Erdbeersoße:

500 g Erdbeere (Ihr könnt auch tiefgefrorene Erdbeere nehmen)

3 EL Zucker

30 g Speisestärke

Zur Deko:

Weißer Schokolade (gerieben)

Zubereitung:

Die Löffelbiskuits ganz kurz in Milch auftauchen (1-2 sec.) und auf ein Backblech (ca. 30x40 cm) verteilen.

In einer Schüssel Mascarpone mit Speisequark, Puderzucker, Vanillezucker und Saft von einer Zitrone glatt rühren.

Anschließend die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und mit der Creme vermengen.

Die fertige Creme könnt ihr über den Löffelbiskuits verteilen und in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit könnt ihr das Erdbeerpüree vorbereiten. Die Erdbeeren hierfür pürieren und dann mit 3 EL Zucker aufkochen lassen.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und mit dem Erdbeerpüree noch eine Minute weiter kochen lassen (zügig unterrühren).

Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Erdbeerpüree auf der Creme verteilen und glatt streichen. Anschließend mit der geraspelten Schokolade dekorieren.

---

## [Fitness-Waffeln](#)

**Zutaten für 4 Waffeln:**

1 Banane  
2 Eier  
30g Haferflocken  
5 Mandeln natur  
Etwas Zimt  
Optional: Flavdrops und Fettspray fürs Waffeleisen

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Mixer geben und kurz mixen. Es können noch kleine Mandelstücke im Teig sein.

Das Waffeleisen erhitzen, je nach Waffeleisen ggf. einfetten (mit einem Fettspray hat man nur eine kleine Menge an Fett, die völlig ausreicht).

1 kleinen Schöpfer Teig pro Waffel eingießen und backen.

Fertig ist das schnelle Frühstück oder der perfekte Fitness-Snack für Zwischendurch!

Tipp: Schmeckt auch mit ein paar Früchten als Topping sehr lecker!

---

## **Maismehl-gebäck**

### **Zutaten:**

2 Eier  
250 g Sauerrahm  
250 g Joghurt  
250 ml Milch  
200 ml Schlagsahne  
150 g Butter (geschmolzen)  
400 g Maismehl

1 pck Backpulver

1 EL Salz

### **Vorbereitung:**

- Eier, Sauerrahm, Joghurt, Milch, Schlagsahne und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen rühren. Danach Mehl mit Backpulver darüber sieben und weiter rühren. Zum Schluss die geschmolzene Butter dazugeben.
  - Backblech mit etwa Öl einschmieren und den Teig hineingießen.
  - Ca. 30 Minuten im vorgeheizte Ofen goldbraun backen.
  - Mit Naturjoghurt oder Feta-Käse servieren.
- 

## **Crêpes-Kuchen mit Himbeeren**

*Crêpes-Kuchen sind momentan voll im Trend, denn sie sehen einfach toll aus! Das französische Low-Fat-Rezept von Backen-Mal-Anders ist außerdem schnell gemacht und schmeckt einfach sooo lecker! Wir wünschen euch viel Freude beim Nachbacken und freuen uns auf eure Kommentare.*

### **Zutaten:**

1 Glas Himbeermarmelade

100g frische Himbeeren

2 Tassen Mehl (Dinkel oder Weizen)

2-2,5 Tassen Milch

2 Eier

1-2 Päckchen Vanillezucker

Etwas Öl für die Pfanne

### **Zubehör:**

1 Schüssel

1 Pfanne  
1 Schöpfer  
1 Pfannenwender (wenn möglich lang)  
1 Pinsel oder Küchenrolle um die Pfanne mit Öl zu bestreichen  
1 Teelöffel

### **Zubereitung:**

Mehl, Milch, Eier und Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren bis der Teig kleine Bläschen schlägt.

Der Teig muss recht flüssig sein, bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen. Die Pfanne auf 7-8 erhitzt und mit ganz wenig Öl (ca. 1 TL) bestreichen.

Sobald die Pfanne heiß ist, einen Schöpfer Crêpe-Teig in die Pfanne geben und die Pfanne vorsichtig schwenken, bis der Teig die ganze Pfanne bedeckt.

Die erste Seite braten lassen, bis der Rand goldbraun wird. Dann den Crêpe wenden und kurz auf der anderen Seite braten lassen.

Das Gleiche für die restlichen Crêpes wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

Die fertigen Crêpes werden nun mit Himbeer-Marmelade bestrichen und gestapelt.

Um dem Kuchen eine schöne Form zu geben, ist es wichtig darauf zu achten, dass die Crêpes gleichmäßig übereinander gestapelt werden. Zum Schluss noch ein paar Himbeeren an den Seiten einstecken und die oberste Schicht mit Himbeeren, Minze und Puderzucker garnieren.

Et voilà!