Walnuss-Haferflocken-Plätzchen

Zutaten für ca. 23 -25 Stück

© VSE Hessen

100 g Walnüsse
100 g Haferflocken
50 g Haferkleie-Flocken
50 g Mandelmus, braun
50 g Honig
120 g Apfelmus
1 TL Zimt oder Spekulatiusgewürz

Backpapier
Ggf. 50 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung

1. Walnüsse, Haferflocken und Kleie im Mixer zerkleinern. In einer Schüssel mit Mandelmus, Honig, Apfelmuss und Gewürzen gut vermengen.

2. Backofen auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Jeweils ca. 1 Teelöffel Teig zu einer Kugel formen. Hände gelegentlich nass machen. Kugeln mit einer Gabel auf ca. 1 cm Dicke zusammendrücken.

3. Etwa 13-15 Minuten backen, sodass die Plätzchen innen noch weich sind.

4. Nach Belieben mit Schokoladenguss verzieren. Dazu Kuvertüre grob zerkleinern und am besten im Wasserbad langsam schmelzen lassen.

Variationstipps

Nach Wunsch zusätzlich mit Kardamom, Koriander, Orangenschale würzen.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: https://www.in-form.de/**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN
Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.