

Kinderleichte Karotten-Honigplätzchen



Zutaten:

125 g Dinkelmehl 630
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Haselnüsse oder Mandeln, gerieben und geröstet
50 g Honig, mittelfest
100 g Butter
1 Stk Eigelb
3 g Salz
40 g Karotten, roh
Vanille, Orange oder Zimt

Zubereitung:

1. Die Karotte sehr fein reiben, den Backofen auf 180°C Ober und Unterhitze vorheizen. Die geriebenen Haselnüsse oder Mandeln rösten.

2. Die kalte Butter mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten, zum Schluss die Karotten zugeben. Sollte der Teig zu klebrig sein, können noch einige Nüsse zugegeben werden.
3. Den Teig 30 min. kühl stellen, auswellen und mithilfe verschiedener Ausstechformen Plätzchen herstellen.
4. Die Plätzchen ca. 8–10 min. backen, herausnehmen, abkühlen lassen und nach Wunsch dekorieren.

Tipp: die Karotte kann auch gegen eine Pastinake ausgetauscht werden, ganz Mutige nehmen eine Rote Bete.

Nährwerte pro Stück (bei 40 Stk)	Relevante Zusatzstoffe/Allergene
Energie: 45 kcal / 191 kJ Eiweiß: 1 g Fett: 3 g Kohlenhydrate: 4 g Ballaststoffe: 0,4 g	Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1), Dinkel (17), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4), Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13), Eier und Eierzeugnisse (11)

Wissenswertes über die Karotte

Eines der bekanntesten und beliebtesten Wurzelgemüse ist zweifellos die Karotte und das mit Recht. Möhren sind leicht bekömmlich und kalorienarm. In ihnen stecken neben Vitaminen auch andere wertvolle Nährstoffe wie z. B. Kalium, Kalzium und Eisen. Die Zugabe von Fett in Form von Butter, Sahne oder Öl verbessert übrigens die Aufnahme von Beta-Carotin, einer Vorstufe des Vitamin A. Noch wichtiger ist es aber, Möhren gut zu zerkleinern und ordentlich zu kauen.

Verantwortlich für die Farbgebung der Karotten sind die Carotinoide. Diese sog. sekundären Pflanzenstoffe wirken auch als Antioxidanzien und können unsere Zellen vor Schäden bewahren. Carotinoide gelten deshalb als Schutzfaktor gegen bestimmte Krebsarten sowie Herz- und Gefäßkrankheiten. Orangefarbene Sorten enthalten vorwiegend Beta-Carotin, rote Sorten Lycopin, gelbe Sorten Lutein und violette Sorten Anthocyane.

Orangefarbene Karotten machen zwar den größten Marktanteil aus, doch sind in den vergangenen Jahren neue attraktive Sorten mit weißer, gelber, roter oder violetter Rübenfarbe sowie zweifarbige Sorten dazugekommen. Die Karotte sorgt so, ganz unkompliziert, nicht nur für eine besondere Farbe in der Weihnachtsbäckerei, sie bringt auch zusätzlich Ballaststoffe und Vitamine.