

Plätzchen 2 Glutenfrei+Eifrei+Nussfrei

Kategorien: Plätzchen, Teig, Eifrei

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Kichererbsen, gemahlen
200	Gramm	Sonnenblumenkerne, geröstet + gemahlen
150	Gramm	Mais, gemahlen (kein Popkorn)
150	Gramm	Buchweizen, gemahlen
150	Gramm	Hirse, gemahlen
1	Teel.	Salz
1	Teel.	Vanille - Pulver (Bourbon)
1	Tüte	Backpulver, (kann auch entfallen)
250	Gramm	Zucker, braun (Vollrohrrohrzucker)
100	Gramm	Traubenzucker
800	ml	Milch, 700 - 900 ml oder mehr
		Evtl. Schokostreusel
		Evtl. Sesam, Bio (ungeschält)
		Evtl. Sonnenblumenkerne

Anleitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und dann mahlen und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen. Wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl. mehr Milch gebraucht. Je nachdem wie dick die Plätzchen werden sollen, zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen. Sonnenblumenkerne oder Bio Sesam oder Schokoladenstreusel drüber streuen. Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca. 140°C Umluft ca. 40 min backen. In Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden oder evtl. mit einem runden Glas ausstechen. Plätzchen bis zum vollen Erkalten auf den Blechen lassen und sie dann vorsichtig abheben.

Veränderung: Statt süß schmecken diese auch pikant, dann: Vanillepulver und bis auf 1 Tl Zucker weglassen. Stattdessen fein geriebenen, kräftigen Käse und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und 1- 2 Tl Kräutersalz, auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.