



Zuckerfreie Engelsaugen Plätzchen

- ★ Schwierigkeitsgrad: einfach
- L Zubereitung: 50 Minuten
- 🍴 Reicht für 4 Portionen

Zutaten

4 Portionen

FruchtBar Zutaten

1 Stück(e) Bio Quetschie Hab dich lieb -
Himbeere, Banane, Birne

weitere Zutaten

10 g getrocknete Datteln (ungeschwefelt)
60 ml Wasser
80 g Crunchy Erdnussmus, zuckerfrei
190 g Vollkorn-Dinkelmehl
Teelöffel 1/4 gemahlene Vanille oder Mark einer
halben Vanilleschote
1 Teelöffel Weinstein-Backpulver

Zubereitung

1. Datteln für etwa 20 Minuten in heißem Wasser einweichen. Anschließend zusammen mit 4 Esslöffel des Einweichwasser fein pürieren.
2. Mehl, Backpulver, Zimt und Vanille in einer Rührschüssel vermischen und in der Mitte ein Mulde formen.
3. Nussmus und Dattel-Mus in die Mulde geben und von innen nach außen zu einem Plätzchenteig verkneten.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Mit dem Zeigefinger oder Daumen kleine Mulden in die Kugeln drücken und diese anschließend mit dem Fruchtmark füllen.
6. Nach Belieben noch mit Nüssen oder gefriergetrockneten Beeren garnieren
7. Engelsaugen bei 170°C Umluft etwa 15 Minuten backen.
8. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
9. Die Plätzchen sind für Groß und Klein ein super Snack für Zwischendurch oder toll als kleine Nachspeise.



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

