

Dreierlei Mandel-Plätzchen mit Superfood



Drei unterschiedliche Sorten

Meine dritten Plätzchen in diesem Jahr für die Adventszeit, die ich nicht an die Verwandtschaft verschicke. Sondern allein für mich zum Genießen zubereite und backe.

Diese Plätzchen sind einfach zuzubereiten, gelingen sehr gut und schmecken hervorragend.

Ich hatte dreierlei Superfood vorrätig, das sind Nahrungsergänzungsmittel. Einmal Spirulinapulver, das ist eine grüne Algenart. Dann gemahlener Hanfsamen, das dürfte bekannt sein. Und Macapulver, das ist eine Knollenart aus Peru.

Ich habe für die Mandel-Plätzchen den Teig zubereitet und dann gedrittelt. Und jeweils ein Superfood in ein Drittel des Teigs eingearbeitet. Man erhält somit auf diese Weise drei

verschieden Mandel-Plätzchen.

Und bei den einen Mandel-Plätzchen kann man dann nicht nur singen, „Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum, wie grün sind Deine Blätter ...“, sondern dieses Mal sind auch die Plätzchen aufgrund der verwendeten Alge grün.

Und um die drei Plätzchen auch optisch auseinander halten zu können, verwende ich für jedes Superfood eine eigene Ausstechform.

Die grünen, fast runden Plätzchen sind mit Spirulina. Die blattförmigen Plätzchen sind mit dem gemahlenen Hanfsamen. Und die sternförmigen Plätzchen sind mit dem Macapulver.

Lecker!

Dreierlei Mandel-Plätzchen mit Superfood



14. Dezember 2020

von [Thobie](#)

Kategorie [Gebäck](#)

Personen

90

Vorbereitungszeit

50 Minuten

Kochzeit

20 Minuten

Gesamtzeit

1 Stunde, 10 Minuten



Zutaten

- 300 g Mehl
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Margarine
- 3 Eigelbe
- 14 g Spirulinapulver
- 20 g Macapulver
- 10 g gemahlener Hanfsamen

Anleitung

1. Mehl, Nüsse, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Butter in kleine Stücken zerteilen. Butter und Eigelbe

in die Schüssel dazugeben. Mit den Händen zu einem Teig verkneten.

3. Teig in der Schüssel 30 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.
4. Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.
5. Backpapier auf drei Backbleche legen. Oder die Plätzchen in drei Durchgängen nacheinander auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und backen.
6. Teig dritteln. In jedes Teigdrittel ein Superfood unterarbeiten. Jeweils ein Teigdrittel auf einem leicht bemehlten Arbeitsbrett mit dem Backholz ca. 3 mm dünn ausrollen. Backholz dabei immer gut mit Mehl bestäuben.
7. Mit drei unterschiedlichen Plätzchen-Ausstechern Plätzchen aus den Teigdritteln ausstechen und auf jeweils ein Backblech legen.
8. Im Backofen auf mittlerer Ebene etwa 20 Minuten backen.
9. Herausnehmen und auf dem Backblech oder einem Kuchenrost erkalten lassen.
10. Servieren. Guten Appetit!
11. Oder in einer Dose mit Deckel aufbewahren.

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2020/12/14/dreierlei-mandel-plaetzchen-mit-superfood/>