

## Zimtsterne

### Zutaten für 40 Stück

Teig:

2 Eiweiß

250 g Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 Tropfen Bittermandel-Aroma

1 TL Zimt, gemahlen

400 g gemahlene Mandel oder Haselnusskerne

Guss:

125 Puderzucker

Eiweiß auf höchster Stufe steif schlagen. Den Puderzucker nach und nach unterrühren. Gut zwei gehäufte Esslöffel vom Eischnee beiseite stellen. Vanillezucker, Bittermandel-Aroma, Zimt und etwa 150 g von den Mandeln oder Nüssen vorsichtig unter den übrigen Eischnee rühren. Von den übrigen Mandeln oder Nüssen so viel mit den Händen unterkneten, bis der Teig kaum noch klebt.

Die Arbeitsplatte mit etwas Puderzucker bestäuben und den Teig darauf gut ½ cm dick ausrollen. Mit einer Sternform kleine Sterne ausstechen. Den Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zimtsterne nebeneinander aufs Blech setzen.

Mit der restlichen Zucker-Eischnee-Masse dünn bestreichen und im Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) etwa 25 Min. backen. Auf dem Rost auskühlen lassen. Puderzucker und 3 Esslöffel Wasser gut verrühren und auf den Sternen noch warmen Sternen verteilen.

Tip: Die Zimtsterne lassen sich besser aus dem Teig ausstechen wenn sie die Sternförmchen immer wieder in Wasser tauchen. Saftig bleiben die Sterne wenn sie in einer gut verschleißbaren Dose aufbewahrt werden. Die fertig gebackenen Zimtsterne müssen sich beim Herausnehmen auf der Unterseite noch etwas weich anfühlen, dann sind sie gerade richtig.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedziarski

Trias Verlag

ISBN: 978-3830433187

159 Seiten, 17,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezepte/zimtsterne\\_bei\\_histaminintoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/zimtsterne_bei_histaminintoleranz.html)**