



Glutenfreie Bananen-Zimtsterne

🕒 Vorbereitung: 25 Minuten 👤 Portionen: 6
Zubereitung: 20 Minuten
Total: 45 Minuten

Zutaten (für 30-32 Sterne)

- 20 g geschrotete Leinsamen
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Kokosblütenzucker
- 4 EL / 80 g Dattelsirup
- Eine Prise Meersalz
- 1 EL Zimt
- 2-3 Bananen
- Optional: Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit und 10 Minuten Backzeit pro Blech)

1. 20 g geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Gequollene Leinsamen mit 150 g gemahlenden Mandeln, 100 g gemahlenden Haselnüssen, 50 g Kokosblütenzucker, 80 g Dattelsirup, einer Prise Meersalz und einem großen EL Zimt zu einem Teig vermengen (mit den Händen einmal kräftig vermischen). Teig zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier legen, etwas flach drücken und eine zweite Lage Backpapier obendrauf legen. Den Teig mit einem Nudelholz zwischen dem Backpapier ausrollen, Zimtsterne ausstechen und auf das Backpapier legen.
3. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig aufgebracht ist (bei mir waren das fast zwei Bleche, so dass ich auch zwei Back-Durchgänge hatte).
4. 2-3 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit einer kleineren Form Sterne ausstechen. Bananen-Sterne auf die Zimtsterne legen und leicht andrücken.
5. Die veganen Bananen-Zimtsterne nochmals mit etwas Kokosblütenzucker und Zimt bestäuben und dann bei 160 Grad Umluft 10 Minuten backen. Vorsicht, zum Schluss verbrennen sie schnell. Daher die Zimtsterne in den letzten 2-3 Minuten im Ofen gut im Auge behalten. Dann die Zimtsterne aus dem Ofen holen, vom Blech nehmen und abkühlen lassen (ich habe 2 Bleche gebacken). Die herrlichen Bananen-Zimtsterne mit Puderzucker leicht bestäuben und die Weihnachtszeit in vollen Zügen genießen.

Gut zu wissen: Da die Bananenstücke saftig sind, ziehen die Zimtsterne etwas Feuchtigkeit. Die Bananenstücke sollten daher dünn geschnitten und im Vergleich zum Keksboden selbst nicht zu groß sein. Am besten ist der Verzehr innerhalb von 2-3 Tagen. Daher ist es auch nur eine kleine Keksportion.

Tipp: Wer kein Freund des Bananengeschmacks ist, kann die Bananenstücke natürlich auch weglassen, die Zimtsterne pur backen und diese später z.B. mit einer Zitronenglasur beträufeln oder bestreichen.

Euch allen eine wunderschöne Adventszeit!! Schreibt mir gerne in den Kommentaren - ich freue mich immer über Euer Feedback. xoxoxo Eure Lea