

# Glutenfreie Bananen-Zimtsterne

Wir sind schon mitten in der Adventszeit, doch statt Schnee, Eiskristallen und Winterzauber herrschen derzeit in Berlin Dauerregen und 10 Grad. Damit trotzdem weihnachtliche Stimmung aufkommt, werden heute wieder richtig leckere Plätzchen gebacken: "Vegane Bananen-Zimtsterne!" Sie schmecken so unglaublich köstlich, dass ich schon während des Fotografierens einen Keks nach dem anderen vernascht habe und die ganze Wohnung duftet wunderbar nach Zimt. Und wie Ihr mich nunmal kennt, handelt es sich auch bei diesem Plätzchen-Rezept um eine "gesunde Alternative" zum klassischen Zimstern aus Omis Zeiten. Sie sind nämlich glutenfrei sowie ohne industriellen Zucker gebacken. Für eine wunderbare Süße sorgen in diesem Rezept Kokosblütenzucker und Dattelsirup. Beides gibt den Plätzchen zusätzlich ein unwiderstehliches Karamell- Aroma. Auf eine Zuckerglasur habe ich verzichtet und einfach aus Bananen kleine Sterne oder Blumen ausgestochen. Geschmacklich der Hammer und ich hoffe, dass Ihr sie auf jeden Fall ausprobiert! Wer möchte, kann die Plätzchen zusätzlich leicht mit Puderzucker bestäuben. Fröhliches Naschen und ein wunderbares Advent-Wochenende, Eure Lea.

## 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)

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. 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. Tipp: Um die Zimtsterne unbeschadet auf das Backpapier zu bekommen, benutze ich ein langes dünnes Messer und hebe damit die ausgestochenen Sterne aus dem Teig 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). 2-3 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit einer kleineren Form Sterne ausstechen. Bananen-Sterne auf die Zimtsterne legen und leicht andrücken. 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

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Haselnuss-Kekse mit Schoko](#)
- [Glutenfreie Superfood](#)
- [Vegane, glutenfreie](#)