

Dinkelsternchen – Vollwertrezept für die Adventszeit

Ernährung ist eines der fünf Kneippschen Elemente. Sprichwörtlich hält sie Leib und Seele zusammen – und im Idealfall unterstützt sie zugleich die Gesundheit. Als „Kneipp-Tipp für daheim“ haben wir deshalb diesmal ein vollwertiges Rezept für die Adventszeit, das blitzschnell gemacht ist. Denn für die Dinkelsternchen benötigt man nur vier Zutaten:

Zutaten (für ein Blech):

60 g Butter

70-75 g Honig

100 g Dinkelvollkornmehl

60 g Kokosraspel

Alle Zutaten werden zu einem Teig verknetet und anschließend ausgerollt. Nun werden die Sternchen ausgestochen und auf ein Backblech gegeben. Als Belag können Kokosraspeln oder beispielsweise Rosinen daraufgegeben und leicht angedrückt werden. Den Backofen auf 180° C vorheizen und für etwa sieben Minuten backen.

Videos zum Tipp gibt es auf Instagram: [kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) und Youtube: Kneipp-Bund e.V.