

Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Teil 17

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.

